أنتوني دي. باريل، إم إس دبليو

القوانين الـ7 لإدارة الضغوط النفسية

استراتيجيات تغيير الحياة من أجل الحفاظ على التوازن في الحياة الشخصية والحرفية.





مراجعة أ. د. طلعت أسعد عبد الحميد

تعريب قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقري بالرياض


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية



القوانين السبعة
لإدارة الضغوط النفسية

ح مكتبة الشقري، ١٤٣٢هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

باريل، انتوني دي
القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية / انتوني دي باريل؛ اس دبليو ؛طلعت اسعد عبد الحميد ــ الرياض ١٤٣٢هـ
ص١٢٨؛ ١٤×٢٠
ردمك: ٨-٠٦-٠-٨٠٥٢-٦٠٣-٩٧٨
١- الضغط النفسي ٢- الشخصية ا. علم نفس أ. دبليو، اس (مؤلف مشارك) ب.عبد الحميد ، طلعت أسعد (مترجم) ج. العنوان
ديوي ١٥٥,٩٠٤٢ ١٤٣٢/١٦٢

رقم الإيداع: ١٤٣٢/١٦٢
ردمك: ٨-٠٦-٠-٨٠٥٢-٦٠٣-٩٧٨



مكتبة الشقري للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية العليا
ص.ب ٨١٣٣ الرياض ١١٤٩٢
هاتف ٢١٠٠٣٢٧ فاكس ٢٠٧٧٠٩١
Email tarek@bookstores1.com
alshegrey@bookstores1.com





الشقري
ALSHEGREY
للنشر والخدمات الجامعية المتطورة
Publishing & Advanced University Services

The 7 Laws Of
Stress Management

القوانين السبعة
لإدارة الضغوط النفسية

استراتيجيات تغيير الحياة من أجل الحفاظ على

التوازن في الحياة الشخصية والحرفية

أنتوني دى. باريل، إم إس دبليو

Anthony D.Parnell,M.s.w.

مؤلف العلاج باستخدام الكتابة

و ألعاب العقل والبحث عن الروح

تعريب

أ.د. طلعت أسعد عبد الحميد

استاذ التسويق والإعلان -كلية التجارة - جامعة المنصورة

قسم الترجمة والتعريب - مكتبة الشقري بالرياض

2011 - 1432

The 7 Laws Of
Stress Management

القوانين السبعة لإدارة الضغوط النفسية

استراتيجيات تغيير الحياة من أجل الحفاظ على التوازن في الحياة الشخصية والحرفية.

تأليف

Anthony D.Parnell,M.s.w.

تم نشر هذه الطبعة لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٨

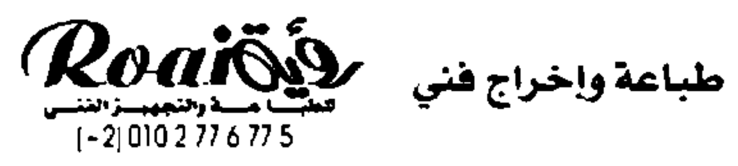
بواسطة دار نشر IUniverse,Lincoln

ISBN: 978-0-595-45660-4(pbk)

ISBN 978-0-595-89962-3(ebk)

وقد تم نشر الطبعة العربية من الكتاب من مكتبة الشقري بالرياض عام 2011، وقد قام بالتعريب نخبة مختارة من المترجمين العاملين بقسم الترجمة والتعريب بمكتبة الشقري بالرياض. وقد قام بمراجعة الكتاب **الأستاذ الدكتور طلعت أسعد عبد الحميد أستاذ التسويق والإعلان - كلية التجارة - جامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية.**

طباعة وإخراج فني



المحتويات

الجزء الثاني

الخطوات السبعة لتطوير وتحقيق خطة فعالة لإدارة الضغوط

***

مقدمــــة

مفهوم التوازن والإنسانية

لقد أسهمت فوائد الكتابة والتأمل الذاتي اللذان مررت بهما في حياتي الشخصية - لمدة ستة عشر عامًا - بطريقة خاصة في الفكرة الخاصة بوضع القوانين السبعة لإدارة الضغوط في شكل كتاب، هذا بالإضافة إلى فترة تزيد عن عقد من الخبرة الاحترافية كمعالج للصحة العقلية ومسهل للعمل الخاص بالورش، ومساعدة الآخرين على تحديد واستخدام الطرق الصحية للتغلب على الضغوط والحفاظ على التوازن في حياتهم الشخصية والحرفية.

ويتم وصف الفوائد العاطفية والروحية للكتابة والتأمل الذاتي على أساس يومي أو مناسب بالتفصيل في كتابي « **العلاج باستخدام الكتابة: المرشد الصحفي للنمو العاطفي والروحي (٢٠٠٥)**». فالعلاج عن طريق الكتابة يقدم أيضًا أمثلة للطرق المتنوعة من كتابة الصحيفة، تقنيات لتطوير وعي ذاتي بدرجة أعلى، وأداة جرد ذاتية لإدارة النمو العاطفي والروحي عن طريق ما أطلق عليه «**المحددات السبعة للنمو**

العاطفي والروحي».

تعتبر القوانين السبعة لإدارة الضغوط امتدادًا لفلسفة وتقنيات العلاج باستخدام الكتابة إذ إنها تقوم بتوفير طريقة -خطوة بخطوة- لتوسيع الوعي الذاتي والحفاظ على التوازن والإنسانية. ومن أجل تقوية الأفراد وللحفاظ على التوازن في حياتهم الشخصية والحرفية فيقوم كتاب «**القوانين السبعة لإدارة الضغوط** » بتوفير إطار العمل لتوضيح التوازن كعنصر متعدد الأبعاد لتركيبنا الإنساني (العقل والجسم والروح) والنمو الشخصي كعجلة مستمرة يتم قيادتها بواسطة المستوى الفردي من الالتزام.

لقد أكدت خبراتي الشخصية والحرفية على أن القدرة على الحفاظ على التوازن والإنسانية في حياة الفرد الشخصية والحرفية تعتبر مهارة يتم اكتسابها عبر الوقت؛ ولذلك فالفرد لا يقرأ كتابًا ليتعلم منه كيفية الحفاظ على التوازن والإنسانية، بل أكثر من ذلك.. فينبغي أن يقوم الفرد بعمل التزام واعٍ لتطوير الانضباط من أجل تأسيس روتين للتأمل الذاتي المناسب، والطقوس الأخرى في حياته/ أو حياتها اليومية وتبني معتقدات كاملة تتضمن الوعي بالعقل والجسم والروح.

فقد تم تصميم كتاب القوانين السبعة لإدارة الضغوط وذلك لتحديك بالالتزام بالكتابة والاكتشاف الذاتي على أساس يومي كطريقة

لإدارة الضغوط وتسهيل النمو الشخصي بطريقة فعالة. وأخيرًا فان **«القوانين السبعة لإدارة الضغوط»** تقوم بتوفير خريطة للطريق من أجل التطوير والحفاظ على أسلوب حياة إيجابي يضمن التوازن والإنسانية.

يبدأ الجزء الأول بتخطيط ووصف للقوانين السبعة أو خطوط مرشدة للحفاظ على أسلوب حياة متوازن. يتم تشجيعك على فحص نقاط القوة والضعف في أسلوب حياتك. عادات المعيشة اليومية لديك؛ لأنها تتعلق بكل واحدة من هذه القوانين. وبطريقة أكثر خصوصية فيتم تشجيعك لكتابة أفكارك، ومشاعرك، وخبراتك الحياتية التي تتعلق بكل واحدة من هذه القوانين السبعة كوسيلة للحصول على وضوح أكبر في معتقداتك وقدرتك على تحديد العقبات الداخلية والخارجية، من أجل تحقيق التوازن والإنسانية في الحياة اليومية.

وبالنسبة لك لكي تقوم بالاستفادة من الفوائد في ذلك الكتاب، فيجب عليك تسجيل أفكارك، ومشاعرك وتأملاتك معًا في مذكرة أو مفكرة حلزونية.

يوفر الجزء الثاني عملية تتكون من سبع خطوات لتطويره وتحقيق خطة فعالة لإدارة الضغوط. يبدأ هذا الجزء بتحديك للالتزام بتنظيم أفكارك ومشاعرك عن طريق إنجاز مذكرات يومية مختصرة أو مناسبة؛ وذلك لمنع البناء السلبي للطاقة والتشوش العاطفي في حياتك

الشخصية والحرفية.

وبعد ذلك في هذا الجزء فسيتم التأكيد على أهمية تنظيم بيتك المادية من أجل وضع المسافة والتنظيم والطاقة الإيجابية في المحيطات المادية بالنسبة لك.

ويستمر الجزء الثاني بتحديد علامات التحذير وعوامل الضغوط كجزء من عملية تكوين «**أهداف إدارة الضغوط ذات الأولوية**» والمكتوبة. ويختتم الكتاب بالخطوة النهائية من عملية الخطوات السبعة وهي«**وضع جميع الخطوات معاً**» حيث يتم تذكير القارئ بأن المستوى المناسب من الالتزام يعتبر عنصرًا ضروريًا للغاية لضمان نجاح الفرد في تقليل الضغوط وتشجيعه على الإشارة ـ عند الحاجة غالبًا ـ إلى أي جزء من القوانين السبعة لإدارة الضغوط في المستقبل.



قامت القوانين السبعة لإدارة الضغوط على أساس الفلسفة القائلة بأن التوازن والإنسانية يمكن تحقيقهما فقط وتثبيتهما عندما يتم مخاطبة الحاجات العقلية والجسمية للفرد بطريقة مناسبة؛ حيث ترتبط حالات وجودك الجسمية والعقلية والروحية من يوم لآخر. وهكذا فإن حالتك الجسمية يجب عدم إعطائها تركيزًا بدرجة أكبر من حالتك العقلية

والروحية كمؤشر للصحة، التوازن والإنسانية.

وبطريقة مساوية فتزايد الحاجة إلى مستوى عالٍ من الوعي الذاتي لتحديد وإزالة الحواجز لتحقيق وتثبيت حالة من التوافق العقلي والجسمي والروحي.

تعتبر القوانين السبعة لإدارة الضغوط مرشدًا فلسفيًا وعمليًا لتحقيق وتدعيم التوازن في حياتك اليومية. ولكي تستطيع استخدام المبادئ والمفاهيم والتقنيات المقدمة في هذا الكتاب بطريقة صحيحة فيجب عليك الالتزام بالانضباط اليومي الخاص بالصمت والتوسط؛ حيث تزيد الحاجة إليهما لكي تصبح أكثر توافقًا مع عقلك وجسمك وروحك.

ولن تستطيع الحصول على تأكيد لفهم أكبر ووعي بالأشياء المرتبطة بعقلك فقط والعقل والجسم والروح عبر ذلك الكتاب ولكنك ستقوم بتحديد المبادئ الرئيسية السبعة لمعيشتك اليومية أيضًا وذلك من أجل قيادة عمليات تفكيرك وسلوكك وأشكال اتخاذ القرار. وبالإضافة إلى ذلك فسوف تحصل على شعور أفضل بالمعرفة، ويتم تقويتك لكي تقوم بتطوير وتحقيق العادات اليومية للحياة لكي تقوي النمو، التوازن والإنسانية في حياتك الشخصية والحرفية.

* * *

مصطلحات



يتم ذكر التعريفات السبعة ككلمات رئيسية تتعلق بمفهوم التوازن والإنسانية بالأسفل. وعندما تقرأ كل تعريف ـ على حدةٍ في وقت ما ـ فلتأخذ بعض اللحظات للتأمل في كل كلمة. وأيضًا ومن أجل تقوية فهمك لكل واحدة من الكلمات السبعة الرئيسية فيتم توفير صفحات تالية فارغة لكي تسجل فيها أي خبرات حياتية، أفكارًا أو مشاعرَ من الممكن أن تنطلق أو تتعلق بتلك التعريفات وبمفهوم تثبيت (الحفاظ على) التوازن والإنسانية، ويوفر ذلك بالنسبة لك فرصة لاتخاذ الخطوة الأولى في صحيفتك.

الضغوط : الاستجابة غير المحددة للجسم لأي حاجة ـ سواء إذا قام شيء بإحداثها أو نتج عنه ـ ظروف سارة أو غير سارة

(هانز سلي، ضغط الحياة ص ٧٤).

التوازن: هو القدرة على تحقيق وتدعيم التمكين لمسايرة الحاجات

المتوقعة وغير المتوقعة لحياة الفرد الشخصية والحرفية، العمل الداخلي والخارجي الذي يصفه الفرد أولًا لتحقيق وتدعيم الوفرة المناسبة للطاقة الإيجابية في حياة الفرد اليومية

(أنتوني دي باريل ـ العلاج باستخدام الكتابة).

الوعي الذاتي: هو قدرة الفرد على تقييم التأثير الكامن لعوامل الضغوط الحياتية على رفاهية الفرد؛ حيث يستطيع الفرد تعريف المصادر الداخلية والخارجية بطريقة تلقائية والمتاحة لتقليل الأذى المتعلق بعقل الإنسان وجسمه وروحه؛ القدرة على اكتشاف وفهم مصدر أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه بطريقة مستقلة

(أنتوني دي باريل – العلاج باستخدام الكتابة ٢٠٠٥).

التمكين : هو قدرة الفرد على تحديد واستخدام المصادر الداخلية والخارجية بطريقة مناسبة والتي تم تعريفها لتحسين موقف حياة الفرد وتدعيم التوازن والإنسانية في حياة الإنسان الشخصية والحرفية.

(أنتوني دي باريل – العلاج باستخدام الكتابة ٢٠٠٥).

الروحانية : هي وعي الفرد بقوة الحياة التي تخلق وتدعم جميع الأشياء الحية وقدرة الفرد على استخدام ذلك الوعي للنموِّ بحبٍّ، توسيع الوعي وسد حاجة حياة الفرد

(أنتوني دي باريل – العلاج باستخدام الكتابة ٢٠٠٥).

العلاج: هو عملية إعادة التوازن لعقل الفرد وجسمه وروحه ؛ ومخاطبًا للحاجات الجسمية والعاطفية والروحية المتعارضة

(أنتوني دي باريل - العلاج باستخدام الكتابة ٢٠٠٥).

الكمال: هو قدرة الفرد على تفعيل أفكاره وعواطفه بطريقة مؤثرة والاستجابة بطريقة فعالة لمواقف الحياة والآخرين مع عدم الارتباط بالنوع والعرق والعمر والأشياء الأخرى..

(أنتوني دي باريل - العلاج باستخدام الكتابة ٢٠٠٥).

***

مفهوم الضغوط



يمكن إثبات تعقيد ظاهرة الضغوط عن طريق العديد من تحديات الحياة الكثيرة التي يجب علينا التصدي لها بصورة يومية. مثل التحديات المالية، الحاجات الخاصة بالعائلة والعمل والحاجات الأخرى. وأكثر من ذلك فقد فرضت ثقافة مجتمعنا الحديثة علينا هذه الأشياء التي تغزونا **واصبحت تسيطر علينا بواسطة الحاجات اليومية للوقت والطاقة التي فرضت علينا.**

وطبقًا لاحصائية طبيعية عام ٢٠٠٧ تم إجرائها بواسطة الجمعية النفسية الأمريكي تقول: «إن نسبة تقترب من نصف الأمريكيين يتأثرون بالضغوط تأثيرًا سلبيًّا على كل من حياتهم الشخصية والحرفية». وأن أكثر من ٥٠٪ قالوا بوجود مظاهر جسمية وهي: (التعب، الصداع، مشاكل المعدة)، ومظاهر انفعالية مثل: (التعرض للانفعال أو الغضب؛ الشعور بالانفعال، نقص الطاقة) تتعلق بالضغوط في الشهر الأخير.

وبالنسبة لثلاثة أرباع الأمريكيين فيعتبر المال والعمل أسباب رئيسية للضغط لديهم.

فالضغوط تعتبر شيئًا عاديًا لكل شخص ـ بصفة شخصية وحرفية ـ ولكننا نتعرض ونستجيب لمواقف الحياة بطريقتنا الفريدة الخاصة.

ففي حين يمثل ميلاد طفل للبعض قيدًا ماليًا وعاطفيًا كبيرًا فإنه يمثل بالنسبة لآخرين شعورًا بالمتعة الروحية والإشباع بالرغم من التضحية المالية والعاطفية.

فهذه هي سخرية الضغوط حيث تتواجد صفاته السلبية مع الإيجابية ويختلف تأثيره من شخص لآخر.

ويقوم المجال الواسع للضغط بتخصيص مفهوم (التوازن)، الوعي الذاتي بطريقة كبيرة. في حين قدرة الضغوط على إحداث دمار كبير لعقلك وجسمك وروحك فإنه أيضًا يعتبر صفة ضرورية لتقوية ذاتك العقلية والجسمية والروحية.

ومن ثم فتعتبر الضغوط قوة حياة فطرية للطبيعة. فالعامل البنائي للجسم لا يستطيع تطوير بناء عضلي بدون إضافة (الضغوط) أو التوتر للعضلات في الجسم؛ باستخدام تكرار مستمر وتطبيق منظم للضغط والوزن.

ويرتبط ذلك بمعرفة مقدار الراحة التي يحتاجها الجسم في أثناء أو

بعد الأعمال الكثيرة وذلك من أجل توافر وقت للجسم للعلاج.

ومع ذلك ـ ففي نفس المثال ـ فالفرد الذي يبذل مجهودًا شاقًا وذلك برفع وزن ثقيل جدًا قبل أن يصل الجسم للقوة والمرونة المناسبة والكافية فسوف يؤدي إلى ضرر جسمه بدرجة أكبر من تقويته؛ فتعتبر البنية المنحوتة هي النتيجة النهائية لتعلم كيفية ممارسة الانضباط وكيفية التوافق مع الجسم.

ويوجد هناك العديد من الأمثلة للتوازن المعقول الذي يجب الحفاظ عليه في أثناء حياتك اليومية لكي تدعم النمو وتتصدى للتدهور. فضوء الشمس، الغذاء، والماء يعتبروا جميعًا عناصر ضرورية وحيوية للوجود، وفي نفس الوقت فهذه العناصر تتطلب أيضا توازنًا في اتخاذهم واستهلاكهم وذلك لتأكيد الحفاظ على هذه الموازنة بداخل الجسم والسماح للجسم بإجراء العمليات المختلفة على مستويات مناسبة. وهكذا فان المماثلة للعامل البنائي للجسم تعتبر صحيحة أيضًا في داخل ذاتك العقلية والروحية. وهكذا فلكل شيء يوجد معامل يحدد ما إذا كان هناك استهلاك زائد أو ناقص. وفي حين وجوب بذل القوة من أجل حدوث النمو فإن الوعي الذاتي المستمر يجب أن يتم الحفاظ عليه من لحظة لأخرى من أجل مخاطبة الحاجات المتغيرة لعقلك وبدنك وروحك بطريقة مناسبة.

فتحديك النهائي لتخفيض الضغوط هو تعلم كيفية التحكم في

التغيرات العقلية والجسمية والروحية للطاقة التي تتعرض لها في حياتك اليومية. وبطرق كثيرة فالإدارة الفعالة للضغط يمكن النظر إليها كفعل متوازن لتعلم كيفية وميعاد إحلال الطاقة السلبية بطريقة مناسبة في حياتك بطاقة إيجابية.

فيوجد هناك العديد من النصوص الأدبية والأبحاث العلمية التي بحثت عن أسباب ومؤثرات الضغوط. وبطريقة أكثر وضوحًا ـ فقد قام هانز سلي إم دي عبر بحثه العلمي لأسباب الضغوط وردود الفعل الجسمية من الجسم تجاه الضغوط؛ بتطوير المفهوم الخاص بأعراض التكيف العام والذي يحدد العملية التي تستخدمها أجسامنا للحفاظ على الضغط حيث يبحروا ويتكيفوا مع التغييرات الثابتة التي تحدث بداخلنا وحولنا. وبطريقة مهمة أيضًا فقد قام (سلي) بتدعيم المفهوم القائل بأن الضغوط جزء من الحياة. وفي كتابه القديم (ضغط الحياة) فقد قال:

«ولا يستطيع أي شخص أن يعيش بدون التعرض لبعض درجات الضغوط طوال الوقت. من الممكن أنك تعتقد بأن المرض الخطير أو الجرح الجسمي أو العقلي فقط يسبب الضغوط. مثل هذا الاعتقاد خاطئ؛ فعبور نقطة تقاطع صعبة، أو التعرض للتحول، أو حتى الشعور بالجرح يعتبر كل هذا كافيًا لتفعيل ميكانيزم ضغط الجسم إلى حد ما. فالضغوط لا تعتبر بصورة ضرورية ضارة بالنسبة لك ولكنها

أيضا بهار الحياة لأي شعور أو أي نشاط بسبب الضغوط. ولكن بالطبع لابد أن يتم تجهيزك للتعرض لها. فنفس الضغوط التي من الممكن أنت تسبب المرض لشخص ما من الممكن أن تكون خبرة قوية بالنسبة لآخر.

فيحدث ذلك عن طريق أعراض التكيف العام حيث تقوم أعضاؤنا الداخلية - وخاصة الغدد الصماء، والجهاز العصبي - بمساعدتنا على التكيف مع التغيرات المستمرة التي تحدث بداخلنا وحولنا وأيضًا توجيه دورة منتظمة نحو ما نعتقد بأنه هدف يستحق.

تعتبر أعراض التكيف العام (G.A.S.) تسلسل متوقع لردود الفعل التي تصدر عن الأعضاء كنتيجة لعوامل الضغوط. ويتألف هذا التسلسل من ثلاثة مراحل وهي : **مرحلة التنبيه ومرحلة المقاومة ومرحلة الإرهاق**

المرحلة الأولي: التنبيه: عندما يوجد هناك منبه عاطفي ويتم تجهيز القوى الدفاعية للجسم للمواجهة أو للهرب.

المرحلة الثانية: المقاومة: تحدث عندما يشعر الفرد بأنه تحت ضغط نفسي يحتاج لمجهود للمواجهة أو للتكيف مع تلك الضغوط.

المرحلة الثالثة: الإرهاق: يحدث إذا فشلت مجهودات النظام

النفسي في مقاومة عامل الضغوط.

ويعرض البحث الذي قام به ريتشارد لازورس - خبير بارز - وجهة نظر عن الضغوط تقول:«ليس عامل الضغوط هو السبب في الضغوط ولكن تصور الفرد لعامل الضغوط. وكنتيجة لذلك فمن أجل مسايرة عوامل الضغوط فيدخل الأفراد في عملية معرفية لعوامل التقييم الرئيسية والثانوية لمواقف الحياة».

عامل التقييم الرئيسي: يعبر عن تقييم لمعنى وأهمية الموقف - من حيث التأثير الإيجابي، غير المتعلق أو السلبي على رفاهية الفرد.

ويوجد هناك عوامل ضاغطة على تقييم الفرد للموقف وهي:

١) الضرر أو الخسارة (الدمار الذي حدث).

٢) التهديد (احتمالية الضرر أو الخسارة).

٣) التحدي (فرصة النمو أو الكسب).

عامل التقييم الثانوي: إذا حكم الأشخاص على الموقف بأنه تحت سيطرتهم فإنهم بذلك يقيمون المصادر المتاحة:

- مصادر جسمانية مثل: (الصحة، الطاقة، القوة).
- عوامل اجتماعية.
- عوامل فسيولوجية مثل: (المهارات، الأخلاق، تقدير الذات).

- عوامل مادية مثل: (المال، الأدوات، المعدات).

لقد تضمنت القوانين السبعة لإدارة الضغوط من منظور مفاهيم كل من سلي ولازروس:

أولا: تعتبر القوة العقلية للبشر مصدرًا قويًا لإنتاج الأفكار الإيجابية (كالأفكار السلبية أيضًا) ولتدعيم الطاقة الإيجابية عبر حياتنا.

ثانيًا: أن كل مفهوم يتأمل من الاعتقاد الخاص بوجود تفاعل مستمر بين العقل والجسم والروح ومن خلاله نستطيع إدراك وتفسير أحداث حياتنا اليومية.

وأهم من ذلك فتعتبر قدرتنا على مسايرة عوامل ضغط الحياة عن تأمل مستوى الوعي الذاتي والفهم الذاتي الذي نحصل عليه كما تم إثباته لاستخدام المصادر الداخلية والخارجية المتاحة بطريقة منظمة - عند الحاجة - وذلك للحفاظ على الشعور بالتوازن والإنسانية. تبحث القوانين السبعة لإدارة الضغوط عن دمج هذه المفاهيم مع إطار عملها الكامل وذلك عن طريق تزويدك بطريقة شاملة ومنظمة لتطوير الوعي الذاتي، الفهم الذاتي والانضباط الضروري لتحقيق وتدعيم الشعور بالتوازن والإنسانية في حياتك الشخصية والحرفية.

***

الجزء الأول

القوانين 7 لإدارة الضغوط



القانون السابع

يتطلب التغيير طويل المدى الانضباط والصبر والالتزام بالعملية اليومية الخاصة بالحفاظ على التوازن.

القانون السادس

يسمح بتطوير التوقعات الواقعية للفرد بوضع أهداف واقعية.

القانون الخامس

يمكن تحقيق التوازن فقط عندما يوجد هناك التزام متساو بين عقل الفرد وجسمه وروحه.

القانون الرابع

يعتبر تطوير الوعي الذاتي لدرجة أكبر ضروريًا للحفاظ على توازن حياة الفرد الشخصية والحرفية.

القانون الثالث

تعتبر الأمانة مع النفس ضرورية.

القانون الثاني

يحتاج كل فرد إلى كمية مناسبة من الوقت وحده والصمت للحفاظ على التوازن في حياته اليومية.

القانون الأول

تعتبر إدارة الضغوط أسلوبًا للحياة يتطلب من الفرد أن يكون إيجابيًا بدلا من أن يكون رجعيًا.

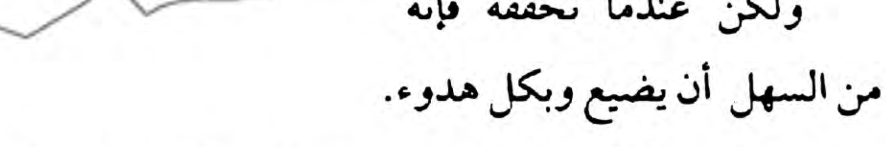
القانون الأول

تعتبر إدارة الضغوط أسلوبا للحياة يتطلب من الفرد أن يكون إيجابيًا بدلا من أن يكون رجعيًا.

الضغوط : هي جزء من الحياة عن طريق مطالب العمل والحركة والصداقة.

نحن نحترف من أجل تحقيق هذا التوازن اللائق.

ولكن عندما نحققه فإنه من السهل أن يضيع وبكل هدوء.



هذا هو الرقص الذي يجب علينا تعلمه لكي نحب ولكي نرقص.

ولكي ندرك المستقبل القريب بصورة مستمرة حيث يعتبر الفرد غير راض إذا فشل في تحقيق ما يجب القيام به في هذه اللحظة للحفاظ على التوازن في حياتنا.

أنتوني دي باريل

يعتبر كل يوم فرصة جديدة لتطوير وتحسين خطة إيجابية لإدارة الضغوط. فالخطوة الأولي تتمثل في إلزام نفسك بعملية تحقيق وتدعيم نظام حياتي بعادات سليمة بصورة عقلية وجسمية وروحية.

وهذا ينطبق على حميتك وعاداتك الرياضية وتفاعلاتك الاجتماعية، فضلا عن أشكال نومك وأنشطة فراغك وأشياء آخري. وتعتبر تطوير خطة مكتوبة على قدر من الأهمية مثل الحاجة إلى تدعيم الاستمرار في إجراء الأنشطة في حياتك اليومية التي تتحكم في الإنسانية. فعندما نلتزم بالاقتراب من كل يوم كفرصة لإعادة التوازن وإعادة تركيز النفس، فعبر الوقت فنحن نقوم بتطوير الانضباط الضروري للحفاظ على الشعور بالتوازن والإنسانية.

* * *

ضع تأملاتك الذاتية تجاه القانون الأول:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون الثاني

يحتاج كل فرد إلى كمية مناسبة من الوقت وحده والصمت للحفاظ على التوازن في حياته اليومية.

يشبه الصمت المساء.



فإنه ضروري للجسم.

ولكننا عادة لا نحصل على كثير منه كما نحتاج وإذا لم يصبح جزءًا من عاداتنا اليومية فلنرتفع في صمت، لكي نجهز أنفسنا للنوم في منتصف اليوم لتجديد شبابنا بالصمت والتوسط ثم بعد ذلك فإننا نفشل في أن نكون الشخص الذي نريده بشدة.

أنتوني باريل

تتطلب القدرة على تبني الصمت بطريقة كاملة (بالنسبة لكثير من

الأفراد) عملية التغلب على مشاعر الخوف أو عدم الراحة بسبب الوحدة.

تعتبر هذه العملية صعبة بالنسبة لكثيرين ذلك لأنهم استهلكوا وقتًا أكبر وطاقة في السنوات الماضية وتجنبوا قابلية اجتراح الصمت والهدوء عن ممارسة كيفية مسايرة عقلهم وجسمهم وروحهم. أو أنهم قد سمحوا لأنفسهم بالغرق في مطالب وأنشطة حياتهم اليومية التي ظهرت بعدم توفير فرصة كافية للتأمل الشخصي والتوسط.

ثم بعد ذلك فيجب عليك اغتنام الفرصة لممارسة الصمت وتخصيص الوقت له أولًا وذلك بالالتزام بكل سهولة به لمدة خمس دقائق في اليوم. ثم بعد ذلك فيجب عليك تحديد نظام وقتي كل يوم سواء كان في الصباح، الظهيرة، أو المساء في المنزل أو العمل. وبالالتزام بخمسة دقائق من الصمت يوميًا والبقاء منفردًا فهو نقطة للبدء في تعلم كيفية الجرد الشخصي بطريقة مستمرة. فسوف تكتشف أنه في هذه اللحظات المقدسة سوف تبدأ في تقييم وتقدير وتحديد التعديلات التي لابد من إجرائها في حياتك الشخصية والحرفية بطريقة فردية.

وأيضًا فسوف تكتشف مقدار الهدوء الذي ستحصل عليه عن طريق قدرتك على الانحلال والراحة والاستفادة من الوقت أو مقدار القلق وعدم التوازن في حياتك اليومية، وذلك برغبتك الشديدة للقيام بالنشاط التالي في يومك.

يختلف مقدار الصمت والوقت المطلوب للحفاظ على الشعور بالتوازن والإنسانية من شخص لآخر. فأنت فقط الذي تستطيع تحديد مقدار الوقت المخصص للصمت الذي تحتاجه بالفعل لتدعيم الشعور بالتوازن والإنسانية. وأهم شيء هو بدئك في فهم أنك لكي تبدأ في مخاطبة حاجاتك العقلية والجسمية والروحية بطريقة مناسبة فيجب عليك تحديد مقدار وقت الصمت على أساس يومي مستقر.

***

ضع تأملاتك الذاتية تجاه القانون الثاني:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون الثالث

تعتبر الأمانة مع النفس ضرورية

مازالت حقيقة معرفة نفسي أستطيع تجشم الإحباط، والحزن الخاص بالتعرف على نفسي في نفس المجرى العاطفي والجسمي - مرة ومرة أخرى.

وفي النهاية أخبرت نفسي بأنني مستعد بالفعل للتغيير بل والتغيير النهائي....

وبعد ذلك فالأجزاء الواقعية والحقيقية في معرفة هويتي لم تعد كالظلال.



أنتوني دي باريل

تعتبر الأمانة مع نفسك ضرورية ذلك أن مطالب الحياة تفرض نفسها على رفاهيتك العقلية والجسمية والروحية. وبسبب الحقيقة الحتمية الخاصة بتعبير الضغوط عن الحياة فيجب القيام بالتعديلات لتدعيم الشعور بالتوازن شخصيًا وحرفيًا.

ومع ذلك فلا يمكن القيام بالتعديلات إذا لم تمتلك مستوى من الوعي الذاتي يمكنك من الاستجابة طبقًا لمواقف الحياة المتحدية.

تسير عملية تعلم الصدق مع النفس مع عملية تعلم مسايرة مواقف الحياة بطريقة فعالة؛ وهذا يتضمن قبول الحدود الشخصية فلا يمكنك التعبير عن كل الأشياء لكل الأشخاص.

فلا يمكن أن تكون في جميع الأماكن في وقت واحد. لا يمكن أن تكون صديقًا لكل شخص. وفي النهاية فبالصدق مع ذاتك تعتبر قدرتك على مسايرة مواقف الحياة بطريقة فعالة هي مزيج من القيام بكل شيء نابعا من رغبتك في مساعدة نفسك، مع حاجتك – بالرغم من ذلك – للدعم العاطفي من الآخرين أيضًا.

***

ضع تأملاتك الشخصية تجاه القانون الثالث:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون الرابع

تزايد الحاجة إلى تطوير وعي ذاتي أكبر لتدعيم التوازن في حياة الفرد الشخصية والحرفية

أحياناً يجب أن تأتي الدافعية من داخلك.

أحياناً لا يوجد هناك أي مصدر للإلهام فيما عدا الرغبة الشديدة شوق عميق إلى إظهار العديد عن وجود هويتنا الحقيقية، والشعور بالسلام والوضوح تجاه معني وجودة حياتنا.



فالإنسان الذي يعتقد بعدم في حياته يعتبر شخصاً ميتًا في صمت فإنه يسير كالميت بالرغم من أنه يتحدث ويبتسم ويضحك حتى يترك وحيداً.

فإنه الوقت الذي يواجه فيه لحظات مستمرة من الصمت لدرجة أن صمته الحقيقي يظهر.

أنتوني دي باريل

لمعرفة الوقت الذي يحل فيه الضعف العاطفي والجسمي والعقلي ويسكن بداخلك. فإنه بكل بساطة يحتاج إلى أن يتم اكتشافه وتغذيته. لابد أن تضعه كأولوية وذلك لكي تبقى وتعيد تركيز نفسك عندما تشعر بالانشغال بدلًا من الانشغال بمطالب الحياة المتزايدة. ويعتبر الالتزام بقضاء خمس دقائق يوميًا منفردًا في صمت أو في الكتابة هدفًا مبدئيًا ممتازًا لأخذ الجرد الذاتي.

وبالإضافة إلى ذلك فيوفر الملحق أسئلة متنوعة من التقييم الذاتي / والجرد الذاتي التي ستساعد على بدء عملية التناسق مع عقلك وجسمك وروحك، وسوف تساعدك على تحديد استراتيجيات المسايرة الصحيحة لتدعيم الشعور بالتوازن والإنسانية (شخصيًا وحرفيًا).

***

ضع تأملاتك الشخصية تجاه القانون الرابع:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون الخامس

يمكن تحقيق التوازن فقط عندما يوجد هناك التزام متساوٍ بين عقل الفرد وجسمه وروحه «توازن الفرد»

العقل.الجسم.الروح شيء واحد.

مثل فروع الشجرة.

ومع أن الكثير من التركيب الجسمي لشخصيتي فإنني أعبر عن عقل واعٍ.

ذلك لأنها طبيعتي الروحية هي التي تمد بجذور وجودي.

فلذلك يجب علي تغذية (إنعاش) جميع العناصر الخاصة بهويتي

لتدعيم الاستمرار الخاص بوحدة نفسي..

أنتوني دي باريل

هناك شعور متوارث بالتوافق بين العقل والجسم والروح. فكثير من نشاطك اليومي ووجودك كفرد يهدف إلى تدعيم هذا الشعور الطبيعي من التوافق. ولانعكاس (لتوضيح) الحقيقة نفسها فإنك تمتلك عمليات طبيعية بداخلك. ولتوظيف هذه العمليات الطبيعية ومستويات عالية من الوجود فيمكن توليد مستويات متزايدة من الطاقة وتدفع بها لدرجة بقائها. ومن أجل الوصول لهذا المصدر الخفي من الطاقة والحكمة فيجب عليك أولًا تغيير تفكيرك من المنظور أحادي البعد إلى المنظور الكلي.

وخطوة مهمة أخرى وهي تحديد إعادة فحص معتقداتك المسيطرة عن الكمال ، التوازن والإنسانية. ولكن ما هي المعتقدات؟ تعبر المعتقدات عن: «ما يعتقد فيه الفرد بأنه يمثل حقيقة بالنسبة له وما يدركه الفرد كواقع».

وبعبارة أخرى البدء في رؤية نفسك وحياتك بطريقة كلية، فيجب عليك تبني المعتقد الخاص بنا كبشر حيث نمتلك القوى الروحية مثل القوى الجسمية والعقلية ؛ لدرجة أنه يوجد هناك معنى أكبر وأعمق وغرض لوجودنا يمتد بطريقة بسيطة للملكيات المادية المتراكمة، ونعرف أنفسنا بالحالة الاجتماعية. ويتطلب منا أيضًا فهم وقبول تعبير هذا المنظور الكلي للتوازن والإنسانية عن تمثيل لداخلنا وحالتنا الخارجية أيضاً.

ولذلك فالفرد الذي يميل إلى حاجاته الجسمية ولكنه يتجاهل حاجاته العقلية والروحية لا يحصل بالفعل على الشعور بالتوازن والإنسانية. وينطبق ذلك على الأشخاص الذين يركزون بطريقة نهائية على تحقيق التوازن في حياتهم الحرفية، ولكنهم يتجاهلون حياتهم الشخصية. وتبني معتقدات جديدة بشأن الارتباط الكلي بين العقل والجسم والروح فسوف تضطر إلى اكتشاف جميع الجوانب الخاصة بأبعادك المتنوعة بطريقة فعالة وأكثر تركيزًا.

* * *

ضع تأملاتك الشخصية تجاه القانون الخامس:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون السادس

يسمح تطوير التوقعات الواقعية للفرد بوضع أهداف واقعية خطوة بخطوة

أتحرك تجاه هدفي

حيث أصبح الوقت صديقي بعد أن كان عدوي.
لقد أدركت أن المكان الذي أريد الوصول إليه

حيث يتم قياس شعوري بالنجاح وذلك بالمشاعر الإيجابية فيما يختص بمعرفة هويتي كفرد وتعلم كيفية قبول نفسي للمكان الذي أتواجد فيه في هذه المرحلة من حياتي.



وذلك لأنني تحررت من إحباطاتي وحالات فشلي في الماضي يمكنني وضع أهداف واقعية لمستقبلي

أنتوني دي باريل

من الممكن أن تحتوي الأهداف التي تسير خطوة بخطوة على مناطق رئيسية مثل: الروحانية والعلاقة والأشياء المادية والوظيفة. ويؤكد النص التالي المأخوذ من العلاج باستخدام الكتابة ص ٣٠ على قيمة وفائدة استخدام الأهداف التي تسير خطوة بخطوة وذلك لعدم وضع الأهداف الواقعية فقط ولكن لوضع توقعات واقعية عن إدارة الضغوط بطريقة عامة. وذلك بسبب أننا لابد وأن يتم تذكيرنا بأن الهدف أو الرغبة لحذف الضغوط بالكامل من حياتنا يعبر عن توقع غير حقيقي. سوف يوجد الضغوط دائمًا في حياتك الشخصية والحرفية إلى درجة ما. ولذلك فيقوم التغير في تفكيرك من «حذف» الضغوط إلى تعلم كيفية «إدارة» الضغوط بطريقة فعالة بإيجاد مجموعة كبيرة من الاحتمالات مع النظر إلى وضع وتحسين خطة فعالة لإدارة الضغوط.

لقد أشرت إلى هذه الأهداف كأهداف تسير خطوة بخطوة وذلك لأن تركيز التمرين قد تم وضعه على تحديد كيفية قيام الفرد بتحقيق أهدافه / أو أهدافها خطوة بخطوة وذلك في وقت محدد، وتعبر القيمة الكبرى عن قدرة الفرد على التركيز على اتخاذ الخطوات الصغيرة في تحقيق أهدافه بعيدة المدى في مقابل وضع تركيز كبير على تحقيق هدف الفرد النهائي بأكمله في وقت واحد.

وبعبارة أخرى فتقوم أهداف أحادية الخطوة بإجبار الفرد على اتخاذ

خطوة صغيرة وأن يكون صابرًا مع عملية التركيز على نمو الفرد وتطويره يوم ما في وقت واحد. وهناك فائدة أخرى - في وضع الزيادات (العلاوات) - وهي أن الفرد يتم إجباره على وضع أهداف واقعية وذلك لأن الفرد يستطيع رؤية ما يتطلب لتحقيق أهداف بعيدة المدى بطريقة موضوعية. وهذا يتضمن المرونة التي يتم توفيرها في تطوير الأهداف التي تسير خطوة بخطوة، حيث يستطيع الفرد تغير خطوط الوقت وذلك بالنظر إلى تأكيد قيام هذه الأهداف على توقعات واقعية. وهناك فائدة أخيرة وهي أن الفرد يستطيع الشعور بالإنجاز وذلك بإكمال كل هدف صغير بطريقة ناجحة. حيث يعتبر وجود الفرص التي يتم مكافأتها بطريقة متكررة ضروريًا في مسألة تدعيمهم لدافعيتهم.

* * *

نموذج هدف يسير خطوة بخطوة
تمرين إعادة التأهيل



اليوم: سوف أنط الحبل لمدة دقيقة واحدة.

هذا الأسبوع: سوف أنط الحبل لمدة دقيقة كل يوم.

هذا الشهر:

الأسبوع الثاني: سوف أنط الحبل لمدة دقيقتين كل يوم.

الأسبوع الثالث: سوف أنط الحبل لمدة دقيقتين وأقوم بعمل خمسين تمرينًا أرضيًّا كل يوم.

الأسبوع الرابع: سوف أنط الحبل لمدة دقيقتين وأقوم بعمل خمسين تمرينًا أرضيًّا كل يوم.

ثلاثة شهور : سوف أنط الحبل لمدة خمس دقائق وأقوم بعمل مئة تمرين أرضي كل يوم.

ستة شهور: سوف أنط الحبل لمدة ثماني دقائق وأقوم بعمل١٥٠ تمرينًا أرضيًّا كل يوم.

السنة الأولي: سوف أنط الحبل لمدة عشرة دقائق وأقوم بعمل ٢٠٠ تمرين أرضي كل يوم.

ضع تأملاتك الشخصية على القانون السادس:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

القانون السابع

يتطلب التغيير طويل المدى الانضباط والصبر والالتزام بالعملية اليومية لتدعيم التوازن

يعتبر كل يوم أستيقظ فيه يوم آخر أقترب منه إلى الشخص الذي أردت أن أكون هو.

وعندما تعلمت الصبر مع عملية الوصول لأفضل ما يوجد لدي الأفكار غير المنظمة والعواطف والبيئة غير المنظمة تعتبر جميعًا خطوات ضرورية في تعلم التدرب على الانضباط المطلوب لتدعيم التوازن والإنسانية في حياتي اليومية



أنتوني دي باريل

تعتبر قدرتك على تدعيم نظام حياتي صحيح يدعم ويقوي التوازن والإنسانية عملية تسير خطوة بخطوة لا يمكن تطويرها بين ليلة وضحاها. فإنها تتطلب التزامًا يوميًا بالنمو الشخصي وتدعيم التوازن بالرغم من التحديات والعوائق التي تواجهها في حياتك الشخصية والحرفية. وبإلزام نفسك بهذه العملية بطريقة كاملة فسوف تبدأ في تطوير الانضباط في أشكال تفكيرك والعادات اليومية الأخرى مثل عنايتك بجسمك وعدم تنظيم أفكارك وبيئتك.

وتعتبر العادة اليومية أو المتناسقة للبقاء وحيدًا في صمت وكتابة وتصور حياة شخصية متوازنة متطلبة أيضًا، وذلك لتدعيم التفكير الإيجابي والتوازن العاطفي بطريقة مستمرة. لذلك بالرغم من أننا جميعًا نحتاج إلى درجة من المشاركة في الأنشطة الخاصة التي توفر راحة صحية لبناء الطاقة السلبية فإن بعض الأفراد يستطيعون تدعيم مستوى عال من الوعي الذاتي والتوازن العاطفي بدون الحاجة إلى الالتزام بحمية صارمة من التمارين والطقوس العقلية والعاطفية.

ومع ذلك فيعتبر الإنسان والصبر مع النفس ومع عملية تدعيم جوانب متعددة من خطة إدارة الضغوط الكاملة في حياة الفرد عناصر ضرورية لتدعيم الحياة المتوازنة.

ولسوء الحظ فيعتبر تبني مفهوم «العملية» بطريقة كاملة صعبًا،

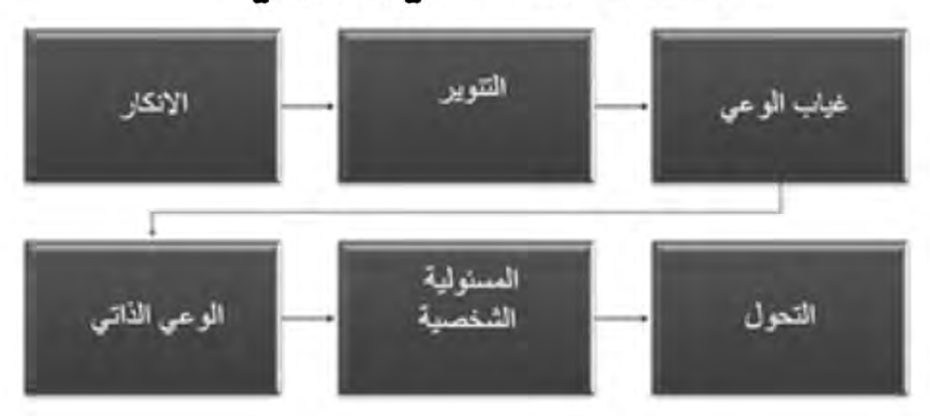
ذلك لأننا مشروطين بالبحث والتوقع للإجابات والنتائج الخاصة بالكثير من الأشياء في الحياة.

وبغض النظر عن قدرتك على ممارسة الصبر مع نفسك وعملية النمو، النمو الشخصي سواء كان جسميًا، روحيًا، وعقليًا وتحدث في مراحل يمكن مقارنتها مع دائرة مستمرة من البدايات والنهايات.

بالرغم من أن بعض الأفراد من الممكن أن يقوموا بممارسة نجاح عاجل مع إكمال خطة إدارة ضغط فعالة، وسوف يقوم بالانضباط الذي تم ممارسته في الوعي الذاتي والاستجابة للحاجات العقلية والجسمية والروحية بمرور الوقت بطريقة محددة بالتأكيد، على أنك لا تشعر بسيطرة المسئوليات الشخصية والحرفية.

واليك شكل «لمراحل النمو العاطفي والروحي» لمساعدتك كشكل مرئي للعملية الدورية ومراحل النمو الشخصي.

مراحل النمو العاطفي والروحي



ضع تأملاتك الذاتية تجاه القانون السابع:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

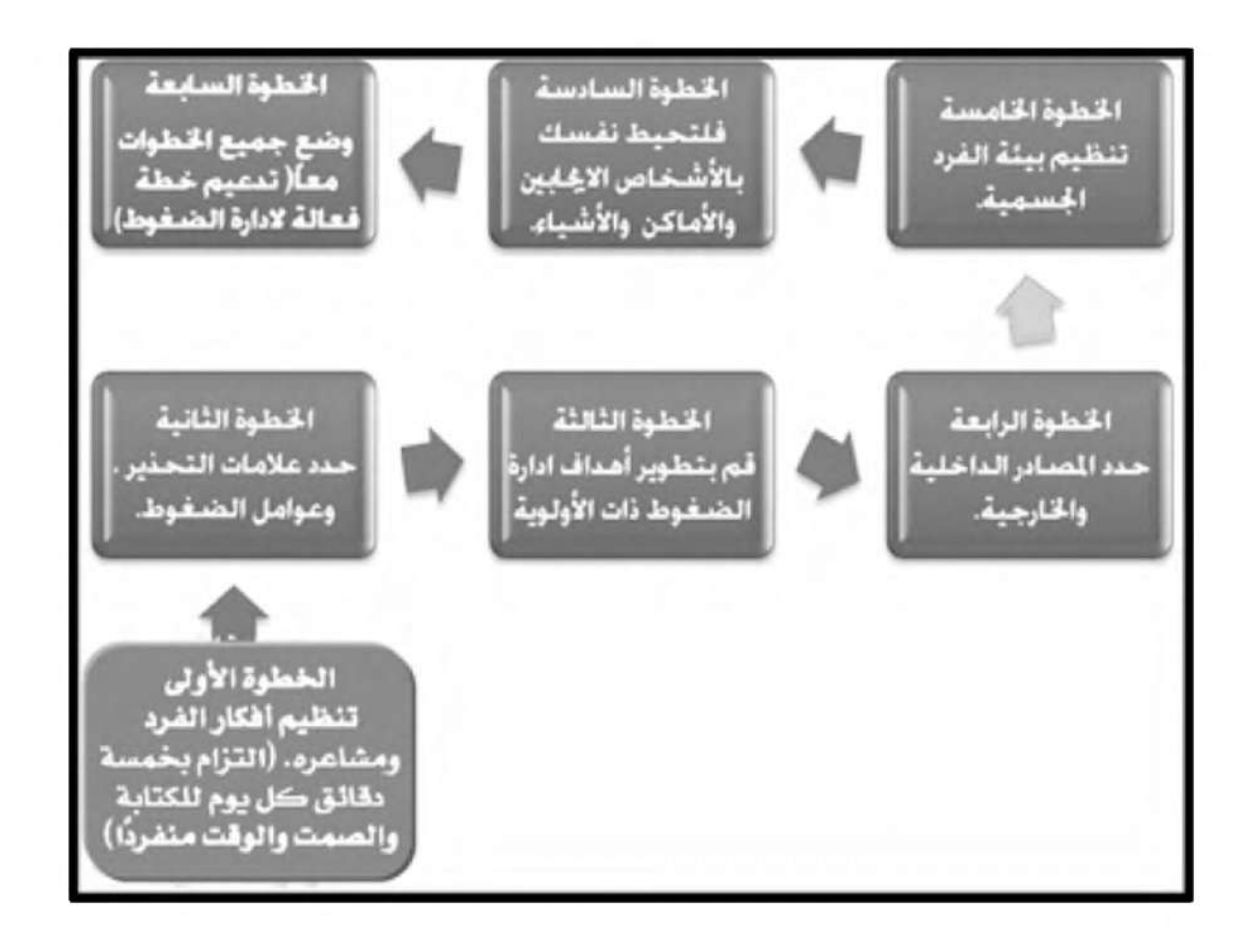
الجزء الثاني

7 خطـــوات

لتطوير وتحقيق خطة فعالة

لإدارة الضغوط


العقل
التوازن والإنسانية
الجسم
الروح


الخطوة الأولى
تنظيم أفكار الفرد ومشاعره. (التزام بخمسة دقائق كل يوم للكتابة والصمت والوقت منفردًا)
الخطوة الثانية
حدد علامات التحذير. وعوامل الضغوط.
الخطوة الثالثة
قم بتطوير أهداف ادارة الضغوط ذات الأولوية
الخطوة الرابعة
حدد المصادر الداخلية والخارجية.
الخطوة الخامسة
تنظيم بيئة الفرد الجسمية.
الخطوة السادسة
فلتحيط نفسك بالأشخاص الايجابين والأماكن والأشياء.
الخطوة السابعة
وضع جميع الخطوات معا(تدعيم خطة فعالة لادارة الضغوط)

الخطوة الأولى

تنظيم أفكار الفرد ومشاعره

تأتي الضغوط الموجود في الحياة اليومية بطريقة متكررة من الشعور بأن الظروف الحالية لا يمكن التحكم فيها. ويتم تدعيم مشاعر اختفاء المساعدة والسيطرة وذلك برؤية أكوام وأكوام من الورق - وبطريقة عامة - « عدم التنظيم » في بيئة الفرد الجسمية. ولذلك - ففي لحظة ما - فبممارسة تنظيم أفكارك ومشاعرك المسيطرة فيمكنك أن تقوم فجأة بالتغيير الخاص بالشعور بالسيطرة وصفاء القلب.

ويمكن تحقيق ذلك بكتابة أفكارك ومشاعرك في جريدة أو نوتة أو حتى التحدث مع الأصدقاء. ولسوء الحظ فبمجرد غرق طاقتك بالحاجات المتزايدة المفروضة على وقتك وطاقتك، فمن الممكن أن تصبح طاقتك أكثر تحديًا لإيجاد الوقت والطاقة لإزالة التشوش (عدم التنظيم) العاطفي في حياتك.

وهكذا فأنني أشجعك أن تجعل الكتابة جزءًا من حياتك اليومية. وكما تم ذكره من قبل فيناقش كتاب العلاج باستخدام الكتابة ذلك بطريقة متعمقة ويوجز أمثلة خاصة عن كيفية استخدام الكتابة كأداة

تمكن الأفراد من منع بناء الطاقة السلبية والمشاعر ولتسهيل النمو الشخصي.

ويمكن أن تأخذ القدرة على ممارسة الانضباط في التزام الفرد بالكتابة يوميًا ـ أو على أساس ثابت ـ الوقت للتطور.

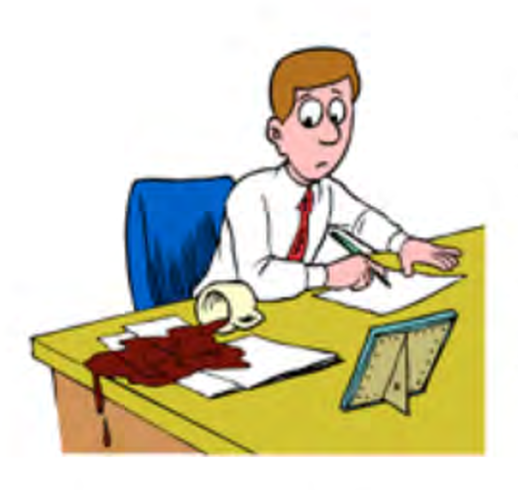
تتطلب الكتابة المجهود والتركيز والانضباط. ولذلك فإنه من المقترح بشدة أن يبدأ القراء بالتزام مبدئي لمدة خمس دقائق يوميًا لخمس أيام متتابعة. ويجب أن يكون ذلك خبرة متدفقة حرة تتجلى فيها أي أفكار أو مشاعر تأتي إلى وعيك، إذا أمكن تسجيل الأفكار بطريقة واضحة أولاً.

حيث إن اختيار وقت من اليوم تشعر فيه بأنه يوصلك إلى الكتابة يعتبر مهمًا أيضاً. فإذا واجهت صعوبة في البدء أو تدعيم التدفق المناسب فإليك ست خطوات «لاتخاذ القلم» (البدء بالكتابة)- ومأخوذة من العلاج باستخدام الكتابة ص ٤٧ - لمساعدتك على الاسترخاء وتركيز كتابتك.

ويأتي بعد هذه الخطوات جدول لتسجل فيه مجهوداتك اليومية من أجل الكتابة لمدة خمس دقائق يوميًا لخمسة أيام متتالية.

ست خطوات للبدء
في استخدام القلم للكتابة

١) حدد وقتاً :



فإنه من الأفضل لك أن تركز وتوجه طاقتك (بالصباح، بعد الظهر، بعد العشاء، قبل الذهاب للنوم وما شابه ذلك) وعندما تستطيع استعادة كثير من الأحداث المهمة في يومك.

فإنني أشعر بصفاء عقلي إما في الصباح الباكر أو في آخر الليل. وعندما تقرر تحديده فتأكد من إعطائك وقتًا وافرًا للتحرر والانتقال من نشاطك السابق. وعلى سبيل المثال فبدلًا من محاولة الكتابة على الفور فلتأخذ لحظات قليلة للتوقف والتأمل في الأحداث الحالية. من الممكن أن يكون ذلك مفيدًا في توفير بعض الشعور المبدئي لتنظيم أفكارك ومشاعرك.

٢) اختر مكانًا مناسبًا للكتابة :

قم بتحديد بيئة مريحة لا يزعجك فيها أحد ولا يتدخل في عملك. وأيضًا حدد مكانًا في منزلك أو مكتبك حيث تشعر بدفقات من السلام والطاقة الإيجابية.

٣) اضبط حالتك المزاجية :

بمجرد تحديدك للوقت والمكان المريح سوف يجب عليك تحديد أي نوع معين من الموسيقى ستحتاج إليه لضبط حالتك المزاجية. فمن الضروري أن يشعر كل من عقلك وجسمك بالهدوء والراحة، وذلك لتمكينك من توصيل طاقتك وتركيزك لذاتك الداخلية.

وبالنسبة لكثير من المبتدئين فسوف تكون الموسيقى ضرورية لمساعدتهم على تدعيم تركيزهم، وحتى بعد سنوات من التمرين والخبرة فما زالت هناك أوقات من الصعوبة الشديدة بالنسبة لي للتحديد والتعبير عن مشاعري الملحة بدون مساعدة بعض الموسيقى التي تتفق مع حالتي المزاجية.

تقوم الموسيقى المناسبة لحالتي المزاجية بمساعدتي على الاسترخاء والانفتاح لأفكاري وعواطفي. وبالتمرين والوقت سوف تكون قادرًا أيضًا على تحديد مصدر مشاعرك والتعبير عنه.

٤) ركز في الموسيقى :

فلتجلس وقدميك مطوية، اغمض عينيك، وخذ أنفاسًا طويلة وبطيئة وعميقة لكي تشعر بالاسترخاء وصفاء العقل، وعندما تستنشق فلتستنشق من أنفك وتخرج الهواء من فمك، وعندما تستنشق فركز على أخذ طاقة إيجابية واملأ رئتيك وصدرك بالهواء، وعندما تستنشق ببطء فركز على تحرير الطاقة السلبية. فلتكن حريصًا على إيقاع تنفسك حتى

لا تشعر بالدوار. ثم بعد ذلك سل نفسك: ما هو شعوري؟

وأنت مستمر في اتخاذ أنفاس طويلة هادئة وعميقة ثم بعد ذلك فلتكن راضيًا تدريجيًا بالصمت والهدوء. وحتى إذا لم تأت الأفكار إلى عقلك فيوجد هناك قيمة علاجية بالجلوس في صمت وعقلك وجسمك في استرخاء بطريقة كاملة. حتى ولو أغلقت عيناك فابدأ بالكتابة بمجرد وعيك بالأفكار التي تدخل لعقلك أو بمجرد شعورك بالعواطف الظاهرة.

فلتصبر بشأن تلك العملية وإذا فقدت أفكارك فأعد التركيز بطريقة بسيطة على الموسيقى. وأيضًا ذكر نفسك بأن هذه العملية تأخذ وقتًا وخاصة إذا كان هناك سنوات من العاطفة المكبوتة التي لم تظهر بطريقة كاملة.

٥) اكتب لنفسك :

تخلص من توقعات الآخرين والدافع الخاص بالحكم على مشاعرك. وفي عملية تعلم قبول مشاعرك فإنك تتعلم قبول نفسك كما هي في عملية النمو الروحي والوعي الذاتي.

٦) خذ خطوات صغيرة :

بشكل يومي فلتحتفل بكل إنجاز. فلتهنئ نفسك لامتلاكك الانضباط الخاص بالكتابة، حتى ولو لمدة خمس دقائق.

للهدف الواقعي للأسبوع الأول، ركز على الارتباط والتناسق مع ذكر التفاصيل. تذكر: أنه بالوقت والتمرين سوف تستطيع تطوير القدرة على التعبير عن أفكارك ومشاعرك بطريقة آمنة وناجحة عن طريق الوسيلة الصحيحة للكتابة.

فلقد حان الوقت لكي تلتزم بالكتابة في مفكرتك أو للجلوس في صمت / توسط لمدة خمس دقائق يوميًا لمدة خمسة أيام متتالية.

استخدم الجدول التالي لتسجل فيه تقدمك. ويوجد هناك جداول إضافية تم توفيرها لك في الملحق (ب).

واليك النموذج كالتالي:

نموذج لتخطيط التنظيم للأفكار والمشاعر

أيام الأسبوع	مقدار الوقت
اليوم الأول	دقيقتين
اليوم الثاني	دقيقتين
اليوم الثالث	لا يوجد مدخل
اليوم الرابع	ست دقائق
اليوم الخامس	عشر دقائق

جدول القارئ

أيام الأسبوع	الوقت
اليوم الأول	
اليوم الثاني	
اليوم الثالث	
اليوم الرابع	
اليوم الخامس	

الخطوة الثانية

حدد علامات التحذير وعوامل الضغوط

تقوم الخطوة الثانية بتقييم مستوى وعيك الذاتي وذلك بتحديد علامات التحذير وعوامل الضغوط، وببساطة يمكن تعريف عوامل الضغوط كالتالي: وهي العوامل التي تنتج الضغوط؛ من الممكن أن تنتج عوامل الضغوط من المرض والعوامل البيئية الخاصة بالأحوال المادية وبدء وظيفة جديدة.

تعتبر علامات التحذير مؤشرات جسمية وعاطفية وسلوكية ومعرفية للتأثير السلبي للضغط. حيث يعتبر تحديد علامات التحذير وعوامل الضغوط ضروريا وبهذا فإنها تتحداك لبدء تطوير فلسفة إيجابية لإدارة الضغوط. وبطريقة مساوية فسوف تتحداك لوضع درجة كبيرة للوعي الذاتي الذي سيمكنك من توازن مناسب في حياتك الشخصية والحرفية.

وسوف يوفر تحديد علامات التحذير وعوامل الضغوط مقياسًا أو نقطة بدء لقياس الترددات (التحولات) في مستويات ضغطك.

من الممكن أن يتحكم أيضا في إحداث التوازن في حياتك

الشخصية والحرفية. فيعتبر التحديد المبكر لعلامات التحذير وعوامل الضغوط ضروريا أيضاً؛ فكلما تعرفت مبكرًا على عدم وجود التوازن كلما ساعدك ذلك على تخزين التوازن في عقلك وجسمك وروحك.

فالفشل في تحديد علامات للتحذير الخاص بالضغوط في المراحل المبكرة له تضمينات طويلة المدى بالنسبة لعقلك وجسمك وروحك ورفاهيتك. وطبقًا للمعهد القومي للصحة والأمان (إن آي أو إس إتش): «..... تتراكم الأدلة لتخبر بأن الضغوط تلعب دورًا مهما في الأنواع المتعددة لمشاكل الصحة المزمنة وخاصة :

✍ الأمراض القلبية (كمرض الشريان التاجي، الصدمات، مرض الضغط).

✍ الخلل الخاص بالعظام (حيث يزيد ضغط العمل من مشاكل الظهر).

✍ المشاكل النفسية (مشاكل الصحة العقلية مثل الإحباط والضغوط).

وإليك قائمة مختصرة من التوظيف وعدم التوظيف المتعلق بعلامات التحذير في الصفحة التالية. فلتأخذ لحظات قليلة لكي تحدد ثم بعد ذلك سجل علامات التحذير التي تستطيع تحديدها على الفور. ولتكن حرًا في إضافة أي علامات تحذير إضافية أو مظاهر تستطيع تحديدها في حياتك الشخصية والحرفية.

علامات التحذير المبكرة لضغط الوظيفة

- الصداع
- مشاكل النوم
- صعوبة في التركيز
- تابع علامات التحذير المبكرة لضغط الحياة
- حاد المزاج
- مشاكل خاصة بالمعدة
- عدم الرضا عن الوظيفة
- الأخلاق المنحطة

أمثلة أخرى لعلامات التحذير المبكرة (جسمية وعقلية وعاطفية وسلوكية)

- الانفعال
- النوم كثيرًا أو قليلاً
- الإرهاق
- زيادة الوزن أو انخفاضه
- الصداع العام والآلام
- الاستخدام المتزايد للكحول أو العقاقير
- مشاكل الذاكرة
- عدم القدرة على الاسترخاء
- الشعور بالسيطرة

قائمة القارئ لعلامات التحذير في الحياة الشخصية والحرفية
١)
٢)
٣)
٤)
٥)
٦)
٧)

والآن وبتحديدك لبعض علامات التحذير للضغط والقيام بوضع تقييم أولي للتأثير السلبي للضغط في حياتك الشخصية والحرفية فأنت تحتاج الآن إلى تحديد وتسمية عوامل الضغوط الشخصية والحرفية الحالية.

من الممكن أن تؤثر مجموعة من العوامل البيئية والسببية الاجتماعية على عقلك وجسمك وروحك. وبطريقة خاصة وبالنظر إلى بيئة عملك فتقوم الـ(إن آي أو إس إتش)بتحديد ستة شروط من الممكن أن تؤدي

إلى ضغط العمل وهي :

تصميم المهمة، أسلوب الإدارة؛ العلاقات الاجتماعية؛ أدوار العمل؛ اهتمامات الوظيفة؛ والظروف البيئية. وتخبر أيضًا (NIOSH) بأن الإدارة الفعالة للضغط في بيئة عمل الفرد تتطلب دورًا مهما من جانب الفرد وصاحب العمل أيضاً؛ حيث يعتبر العمل في بيئة حرفية توجه مجهودًا واعيًا لمخاطبة الحاجات العاطفية للعمل ضروريًا لتقليل التأثير السلبي للضغط.

قد ذكرت بأن: «المشاكل التي توجد في العمل تتعلق بشدة بمشاكل الصحة عن أي عامل ضغط حياتي آخر ـ وعن أي مشاكل مالية أو عائلية.......» وبالإضافة إلى ذلك فتستطيع إدارة مؤسسات العمل القيام بدور فعال في منع الضغوط في مكان العمل وإيجاد شعور متزايد بالتوازن والإنسانية بين عدد لا حصر له من الأفراد.

وتتضمن التغيرات المطلوبة لمنع ضغط العمل في أي مؤسسة ما يلي :

- التأكيد على توافق حلول العمل مع قدرات العمال والمصادر.
- تخطيط الوظائف لتوفير المعنى والتنبيه والفرص للعمال من أجل استخدام مهاراتهم.
- تحديد أدوار العمال ومسئولياتهم بطريقة واضحة.
- إعطاء فرص للعمال للمشاركة في القرارات والأحداث التي تؤثر على وظائفهم.
- تحسين الاتصال؛ بتقليل الشك في تطوير العمل وعملاء التوظيف المستقبليين.
- توفير فرص للتفاعل الاجتماعي بين العمال.
- وضع جدول للعمل تتفق مع المطالب والمسئوليات خارج العمل.

يؤكد هذا الكتاب على تمكينك من القيام بالتعديلات الضرورية في الحياة الشخصية والحرفية لتدعيم الشعور بالتوازن والإنسانية. وكما ذكرنا من قبل فيتم تطبيق ذلك سواء بالحصول على الدعم المثالي أو عدم الحصول عليه من صاحب العمل. ويتم توفير الأدوات الإضافية في الملحق ج. وجزء «المصادر الإضافية» من هذا الكتاب لكل من

المؤسسات أو المديرين الذين يتمنون تقليل ضغط الموظف.

ولإكمال الخطوة الثانية فيتم ذكر العديد من عوامل الضغوط الشائعة في السطور القادمة. وبمراجعة قوائم عوامل الضغوط فقم بتحديد ثم بعد ذلك تسجيل أي عوامل ضغط قابلتك في حياتك الحرفية. وعند الحاجة فارجع إلى الإجابات الموجودة في أسئلة الملحق أو الخاصة بالاستكشاف الذاتي و(التأملات الشخصية) الخاصة بالقوانين السبعة في الجزء الأول.

عوامل ضغط العمل:

- تصميم العمل
- أسلوب الإدارة
- العلاقات الاجتماعية
- أدوار العمل
- اهتمامات الوظيفة
- الأحوال البيئية
- **عوامل الضغوط الأخرى الشائعة**

المال - الصحة / التعب

العلاقات - إعادة الإقامة

المشاكل القانونية

قائمة القارئ الخاصة بعوامل الضغوط
١)
٢)
٣)
٤)
٥)
٦)
٧)

والآن : فقم بوضع قائمة من عوامل الضغوط على أساس عوامل الضغوط التي تأخذ التأثير السلبي الأكبر على حياتك الشخصية والحرفية.

عينة لقائمة عوامل الضغوط ذات الأولوية :

١- الساعات الطويلة وضغط العمل.

٢- عدم التنظيم في المنزل.

٣- عدم التنظيم في المكتب.

٤- التنوع المحدود / أو عدم التنوع في بيئة العمل.

٥- الإنعاش (التنبيه) العقلي والروحي المحدود.

٦- الوقت المحدود للكتابة، القراءة والتأمل/ التوسط.

٧- الكميات غير المناسبة من التمرين.

٨- الكميات غير المناسبة من النوم (السهر لوقت متأخر في الكتابة).

قائمة القارئ لعوامل الضغوط ذات الأولوية :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

٦-

٧-

٨-

٩-

١٠-

يختلف تأثير عوامل الضغوط من شخص لآخر. وكما تم ذكره من قبل فيعتبر تطوير الوعي الذاتي معيارًا رئيسيًّا لتأثير الضغوط السلبي والإيجابي في حياتك بطريقة منتظمة.

وهناك أيضًا العديد من الأدوات لقياس مستويات الضغوط والمؤشرات الشائعة مثل الكوليسترول ومستويات ضغط الدم، فمن الأفضل لك أن تستعين باستشارة الأطباء أو الأخصائيين للعلاج بالإضافة إلى الاستعانة بفلسفة وتقنيات القوانين السبعة لإدارة الضغوط.

وأكثر من ذلك فإذا واجهت صعوبة بالغة في إجراء المهام العادية أو التعامل مع المنزل أو العمل فإنه من الأفضل لك أن تستعين بأخصائي صحة عقلية بالإضافة إلى استخدام تقنيات وفلسفة القوانين السبعة للإدارة.

ويوفر الجزء الخاص بالمصادر الإضافية من هذا الكتاب معلومات حرفية مثل: مصادر المعلومات الأكثر تفصيلًا عن الضغوط والأسئلة المتعلقة بالصحة.

الخطوة الثالثة

تطوير أهداف إدارة الضغوط ذات الأولوية

من الممكن أن تستمتع بالفعل بأنشطة منهجية الإضافية وغير منهجية تشارك فيها بطريقة منتظمة لكي تدعم الشعور بالتوازن وتقلل الضغوط. فتعتبر الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية المفيدة مصادر قيمة لتقليل الضغوط وذلك لأنك وجدت فيهم المتعة والاسترخاء. فإنهم لا يستهلكون الطاقة منك. وبدلًا من ذلك فتقوم هذه الأنشطة بإعطائك الطاقة. فإنه من الضروري في البداية أن تقوم بتحديد الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية التي تشجعك وذلك قبل البدء في توحيد عوامل الضغوط وعلامات التحذير التي تم تحديدها وتسجيلها في الخطوة الثانية في صورة خطة إدارة ضغط رسمية.

فلتأخذ لحظات قليلة لذكر قائمة من الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية المهمة لكي تكون وسيلة لتقليل الضغوط في حياتك الشخصية والحرفية (على سبيل المثال المشي، التحدث، قضاء الوقت مع الأصدقاء، التمرين الجسمي وما إلى ذلك).

مثال: لعب كرة السلة ؛ مشاهدة كرة السلة لفريق (NBA) ؛ قراءة السير الذاتية الخاصة بحياة الأشخاص العظماء ؛ مشاهدة اللقاءات أو السير الذاتية في التليفزيون للممارسين الأكثر بروزًا، الموسيقين، الممثلين، ورجال الأعمال، السياسيين (تشارلي روز، قافيز سمايلي وقناة برافو) ؛ مشاهدة الكوميديا والعروض الطبيعية على قناة ديسكفري و(PBS) و(E&A)؛ قضاء الوقت على المحيط أو بالقرب من الماء ؛ السفر ؛ الاستمتاع بالحياة؛ العلاج بالتدليك.

أنشطة القارئ المنهجية الإضافية وغير المنهجية :

- ....
-
- ....

ضع في اعتبارك نوع الأنشطة التي تعتبر أكثر متعة وفعالية في تقليل الضغوط والبناء وبناء الطاقة السلبية في حياتك الشخصية والحرفية.

ضع قائمتك الخاصة بالأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية ذات الأولوية (وضع أرقامهم كالتالي ١ =١، ٢=١ ،٣=١،...).

مثال لعوائق عوامل الضغوط ذات الأولوية:

١) قضاء الوقت في صمت منفردًا (التوسط أو قراءة الجرائد/ أو الكتابة).

٢) المشاركة في محادثات عقلية عميقة عن الروحانية أو الحياة بطريقة عامة.

٣) لعب كرة السلة.

٤) مشاهدة كرة السلة لفريق (NBA).

٥) السفر للمدن الأخرى والبلاد.

٦) قضاء الوقت على المحيط أو بالقرب من الشاطئ.

٧) لعب البيانو أو كتابة الموسيقى.

٨) قراءة السير الذاتية عن حياة الأشخاص العظماء.

٩) مشاهدة اللقاءات أو السير الذاتية على التلفزيون. للممارسين البارزين، الموسيقيين والممثلين ورجال الأعمال ورجال السياسة (شارلي روز، تابس سمايلي، قناة برافو).

١٠) مشاهدة المشاهد الكوميدية.

١١) مشاهدة العروض الطبيعية على قناة ديسكفري و(PBS)و(E&A)؛.

١٢) مشاهدة الدراما المؤثرة، أفلام الإثارة.

١٣) العلاج بالتدليك.

عوائق الضغوط الخاصة بالقارئ وذات الأولوية:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

سل نفسك عن مقدار الوقت الذي تحتاجه في كل من هذه الأنشطة على أساس منتظم وذلك للشعور بالتوازن وتقليل الضغوط. واليك جدول لتسجل النتائج في الصفحة التالية. ويوفر الملحق (د) جداول إضافية لتحديد تقدمك في توحيد الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية في أسلوب حياتك اليومي.

نموذج للأنشطة المنهجية الإضافية

المقدار المناسب من الوقت لتدعيم التوازن	النشاط
ساعة في اليوم.	١) قضاء الوقت منفردا في صمت (التوسط أو الجرائد)
من ساعة إلى ثلاث في الأسبوع (من ٦-٨ ساعات في الأسبوع)	٢) المشاركة في محادثات متعمقة عن الحياة الروحانية والحياة العامة
من يوم إلى ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة ساعة يومياً.	٣) لعب كرة السلة.
مباراة أو اثنتين في الأسبوع (استخدم DVR/TIVO) لتسجيل الألعاب.	٤) مشاهدة كرة السلة الـ(NBA).
أجازة لمدة ٣ أيام خارج المدينة كل شهر - متوسط أسبوع أو أسبوعين في السنة.	٥) السفر.
يوم في الأسبوع	٦) قضاء الوقت منفردًا على المحيط أو بالقرب من الشاطئ.

المقدار المناسب من الوقت لتدعيم التوازن	النشاط
أربع ساعات في الأسبوع	٧) عزف البيانو وكتابة الموسيقى.
كتاب كل ٣ أو ستة شهور	٨) قراءة السير الذاتية عن حياة الأشخاص العظماء.
أربع ساعات في الأسبوع	٩) مشاهدة اللقاءات أو السير الذاتية على التليفزيون للممارسين البارزين ورجال الأعمال ورجال السياسة.
ساعتين في الأسبوع.	١٠) مشاهدة مشاهد الكوميديا أو عروض الكوميديا أو مسلسلاتها
ساعتين في الأسبوع	١١) مشاهدة العروض الطبيعية على قناة ديسكفري
ساعتين في الأسبوع	١٢) مشاهدة مشاهد الدراما العظيمة
٣ ساعات أسبوعيا	١٣) الأفلام الفكاهية

جدول القارئ للأنشطة المنهجية الإضافية

المقدار المناسب من الوقت لتدعيم التوازن	النشاط
	١)
	٢)
	٣)
	٤)
	٥)
	٦)
	٧)
	٨)

والآن مع تحديد وتخصيص عوامل الضغوط الأولية في حياتك الشخصية والحرفية . بالإضافة إلى تحديد العوامل المنهجية الإضافية وغير المنهجية. التي من الممكن أن تساعد في تقليل التأثير السلبي للضغط فأنت جاهز الآن لبدء العملية الخاصة بتطوير أهداف إدارة

ضغط خاصة وحاسمة وتتعلق بل عامل ضغط أولي.

سوف تكتب ذلك بادئًا بكتابة عبارة :« سوف أ... » لكل من العوامل الثلاث الأولية الخاصة بالضغوط.

ولكي يكون أمامك شيء يذكرك فقم بذكر العوامل الثلاث الأولية الخاصة بالضغوط من الخطوة الثانية:

١- عدد الساعات، وعبء العمل.

٢ -عدم التنظيم في المنزل.

٣- عدم التنظيم في المكتب.

قم باختيار أي عامل من العوامل الثلاثة الأولية الخاصة بالضغوط لكي تبدأ كتابة هدفك الأول في صورة عبارة. ثم بعد ذلك وبعد كتابة جملة الهدف لكل واحد من عوامل الضغوط الأولية فقم بتخصيص عبارات الهدف بالأرقام كالتالي (١=١، ٢=١، ٣=١،..) حتى ولو كانت رغبتك الأولية تعبر عن اختيارك أكبر عامل ضغط لتسجيل عبارة الهدف رقم ١ = - في كثير من الأمثلة - فإن تأكيدك الأولي لابد وأن يتم وضعه على عبارة الهدف الذي يمكن تحقيقه بكل بساطة. وكما تم تأكيده في القانون السادس الخاص بالأهداف أحادية الخطوة فالسبب لاتباع هذه الإستراتيجية هو تدعيم جهدك لكي تشعر بالإنجاز الفوري وتجنب الشعور بالهزيمة بسبب الصعوبة أو عدم القدرة على تحقيق

التقدم في إنجاز الهدف.

وعند كتابة جملة: « سوف أقوم بـ...» فركز على توحيد كل من عوامل الضغوط مع الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية والتي ستستطيع بها تجنب الأثر السلبي لعامل الضغوط.

مثال:

١= عامل الضغط الأولي: الساعات الطويلة وعبء العمل.

١= عبارة الهدف، سوف أقلل من عدد ساعات العمل في الأسبوع وذلك بمغادرة العمل في الساعة الرابعة مساء على الأقل في يوم من الأسبوع (وليكن الاثنين أو الجمعة) وذلك لكي أمارس كرة السلة لمدة ساعة، وبالجلوس في العمل لوقت لا يزيد عن السابعة مساء أو الثامنة كل يوم وبممارسة كرة السلة لمدة ساعة على الأقل في يوم السبت أو الأحد.

١= عبارة هدف بديلة: سوف استرخي في أيام الاثنين والثلاثاء لمدة ٣٠ دقيقة قبل الذهاب للعمل وذلك لضمان وجود مخرج لتحرير العدوان والتوتر الذي تم بنائه بسبب ساعات العمل الطويلة.

وتستمر العملية بتسجيل عبارة هدف لعامل الضغوط المخصص رقم ٢، ٣،.... ومع ذلك فإنه من الأفضل لك أن تقوم بتسجيل ثلاث عبارات للأهداف. فلا يجب تحسين أكثر من عبارة هدف واحدة في الأسبوع.

وبمجرد تطويرك للانضباط الخاص بتوحيد أهدافك الثلاثة الأولى المخصصة في أسلوب حياتك اليومي ثم بعد ذلك يمكن إضافة عبارات هدف (فلتنظر إلى الملحق هـ). وعن طريق الأمثلة المذكورة بالأسفل فقم بتحسين (تقويم) أهداف إدارتك للضغط وذلك باتباع التسلسل التالي:

١= عامل الضغط الأولي: الساعات الطويلة وعبء العمل.

١= عبارة الهدف: سوف أقوم بتقليل عدد ساعات العمل في الأسبوع وذلك بمغادرة العمل في الساعة الرابعة مساءً على الأقل ليوم واحد في الأسبوع (الاثنين أو الجمعة) لممارسة كرة السلة لمدة ساعة على الأقل، بالجلوس في العمل لوقت لا يزيد عن الساعة السابعة مساءً أو الثامنة كل يوم واللعب لمدة ساعة على الأقل لكرة السلة يوم السبت أو الأحد.

٢= عامل الضغط الأولي: عدم التنظيم في المنزل.

٢= عبارة الهدف، سوف أحدد الساعة الحادية عشرة صباحًا في صباح كل سبت لتنظيم مكتبي في المنزل.

٣= عدم التنظيم (الفوضى) في المكتب.

٣= عبارة الهدف، سوف أحدد الساعة الثامنة صباحًا في صباح كل اثنين وثلاثاء لتنظيم مكتبي في العمل أسبوعياً.

نموذج لإدارة أهداف الضغوط

الأسبوع الأول

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
نعم					4pm	**الهدف الأول** سوف أقوم بتقليل عدد ساعات عملي في الأسبوع وذلك بمغادرة العمل في الرابعة مساءً على الأقل ليوم واحد في الأسبوع لأمارس كرة السلة لمدة ساعة وعلى الأقل ساعة في يوم السبت.

الأسبوع الثاني

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	4pm			4pm	نعم	**الهدف الثاني** سوف أقلل عدد ساعات عملي في الأسبوع وذلك بمغادرة العمل في الرابعة مساءً على الأقل ليوم واحد في الأسبوع لممارسة كرة السلة لمدة ساعة على الأقل من يوم السبت والأحد.

الأسبوع الثالث

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
	4pm			4pm	نعم ٣٠ دقيقة	**الهدف الثالث** سوف أحدد صباح يوم السبت في الساعة الحادية عشر كموعدي الأسبوعي لتنظيم مكتبي في المنزل.

جداول لإدارة أهداف الضغوط لدى القارئ

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
						الهدف الأول
						الهدف الثاني
						الهدف الثالث

الخطوة الرابعة

تحديد المصادر الداخلية والخارجية

من الممكن أن يتم إنتاج السيارة بكل إحكام ولكنها مازالت تحتاج إلى صيانة منتظمة وفحوصات وذلك لضمان أدائها على أسس فعالة. وإذا كان الفرد مدربًا أو غير مدربًا بطريقة مناسبة على صيانة السيارة والقيادة فبمجرد تسلم المفاتيح إليه يصبح مسئولًا عن القيادة وصيانة السيارة.

ويمتلك بعض السائقين مواهب متفردة وقدرات فطرية ولذلك فإنهم يصبحون سائقين ممتازين في مدة قليلة من الوقت. وسوف يظل الآخرون ـ بالرغم من مشاركتهم في تعلم القيادة وتجشمهم للصعاب الخاصة بالحصول على رخصة القيادة ـ مفتقدين للثقة الخاصة بتشغيل السيارة بطريقة آمنة بدون الخوف من تعرضها للتحطم.

ويتم مقارنة حالة مشابهة السيارة بالمصادر الداخلية والخارجية التي تمتلكها حيث نحاول الإبحار بطريقتنا عبر متاهة تحديات وعقبات وتنوع الحياة.

ويمتلك بعض الأفراد صحة عالية وقوة وقدرات متكيفة

وحصلوا على مقدار كبير من التنمية الجسمية والعقلية والروحية. وبالنسبة لمصادر الأفراد الآخرين - رغم امتلاكهم لمصادر داخلية وخارجية قيمة فلا يتم استخدامها أو لم يتم اكتشافها بكل بساطة.

ومع ذلك فإنك تمتلك مجموعة متنوعة الهبات الطبيعية والمواهب والمهارات والقدرات المكتسبة. وأكثر من ذلك فيمكن تقوية المصادر الحالية والجديدة والتي يمكن تحديدها ثم تطويرها فيما بعد.

من الممكن أن تقوم نقاط القوة هذه والمصادر بمساعدتك في عملية الحفاظ على التوازن والإنسانية.

وتوفر «الخطوة الثالثة» فرصة لك لبدء التمرين، التخيل وتحسين الروتين وذلك لضمان الحفاظ على التوازن والإنسانية في حياتك الشخصية والحرفية. وسوف تساعدك «الخطوة الرابعة» على تحديد أدوات ومصادر إضافية من الممكن أن تدعم مجهوداتك لتحقيق كل من أهداف إدارة الضغوط ذات الأولوية التي تم ذكرها في «الخطوة الثالثة»؛ ومن الممكن أن تساعد أيضًا على وضع أهداف شخصية وحرفية خاصة بالمستقبل.

وقد تم ذكر:« قدرة الفرد على تحديد واستخدام المصادر الداخلية والخارجية بطريقة مناسبة والتي تم ذكرها لتحسين موقف حياة الفرد وتدعيم التوازن والإنسانية في حياة الفرد الشخصية والحرفية» كتعريف

(للتمكين) في بداية هذا الكتاب. وبتحقيق كل هدف من أهداف إدارة الضغوط ذات الأولوية فسوف تكتشف الكثير عن نفسك خاصة قدرتك على تعلم تقدير المصادر التي تمتلكها ؛ وكل خبرة حياتية مررت بها واكتسبتها في الحياة فيجب أن يقوم كل فرد باستخدام المصادر الداخلية والخارجية من أجل الحياة اليومية وإكمال الأهداف ذات المدى القصير والبعيد.

واليك أمثلة المصادر الداخلية والخارجية في الجزء التالي.

وبعد اتخاذ لحظات قليلة للمراجعة فقم بتحديد أي من المصادر الداخلية والخارجية التي تمتلكها. وأيضًا فليكن لديك الحرية لإضافة أي مصادر داخلية أو خارجية لم يتم ذكرها.

المصادر الداخلية

- الالتزام
- الانضباط
- الإرادة القوية
- الصدق ـ الشعور بالروحانية
- إدارة الوقت (القدرة على وضع الأولوية)
- اتجاه إيجابي/ نظام عقلي إيجابي
- التصميم
- الإصرار

- الثقة بالنفس
- الوعي الذاتي
- الاتفاق مع الحالة الجسمية (الرضا عن المظهر العام)

المصادر الخارجية

- الأبعاد المناسبة
- الحماية
- المصادر المالية لإشباع الحاجات الأساسية
- الدعم الاجتماعي / العاطفي (الأصدقاء، العائلة)
- الأنشطة المنهجية الإضافية وغير المنهجية
- ممارسة الرياضة

والآن وبتحديد المصادر الداخلية والخارجية التي يمكن أن تمتلكها؛ ما هي المصادر الداخلية والخارجية التي تشعر بامتلاكها حاليًا ويمكنك استخدامها لتحقيق الهدف الأول الذي تم ذكره في الخطوة الثالثة؟

مثال :

جملة الهدف الأول: سوف أقلل عدد ساعات العمل في الأسبوع وذلك بمغادرة العمل في الرابعة مساءً ليوم واحد على الأقل في الأسبوع سواء (الاثنين أو الجمعة) وذلك لممارسة كرة السلة لمدة ساعة والبقاء في

العمل لوقت لا يزيد عن السابعة أو الثامنة مساءً كل ليلة وممارسة كرة السلة لمدة ساعة على الأقل يوم السبت أو الأحد.

المصادر الداخلية والخارجية: أنني مشترك في النادي الرياضي مما يساعدني على ممارسة كرة السلة لتقليل الضغوط الكامل من عبء العمل. فيوجد لدي إزاحة (نقل) مناسبة.

القارئ:

الهدف الأول:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

المصادر الداخلية والخارجية:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما هي المصادر الداخلية والخارجية الإضافية والتي تشعر بأنك تحتاج إلى تطويرها أو الحصول عليها لمساعدتك على تحقيق الهدف الثاني؟

ما هي المصادر الداخلية والخارجية التي تشعر بامتلاكها مؤخرًا ويمكنك استخدامها لتحقيق الهدف الثاني؟

الهدف الثاني :

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

المصادر الداخلية والخارجية :

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما هي المصادر الداخلية والخارجية الإضافية التي تشعر بأنك تحتاج إلى تطويرها أو الحصول عليها لمساعدتك على تحقيق الهدف الثالث؟

الهدف الثالث:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

المصادر الداخلية والخارجية:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

الخطوة الخامسة

تنظيم بيئة الفرد المادية

عندما يقوم الفرد أولاً
بتنظيم أفكاره ومشاعره
فبصفة عامة فإنه من السهل
تنظيم بيئة الفرد المادية
ومع ذلك فبالنسبة للبعض
فإن تنظيم بيئة الفرد المادية
سوف يجعل الفرد يشعر بخفة على الفور.
ولكن فكلما يتم تهيئة الفرد
لبدء كتابة الأفكار
لمدة خمس دقائق يومياً
فينبغي عليه تنظيم بيئته المادية
ابدأ بالخطوات البسيطة
وذلك لتأكيد الاتساق
والاتجاه نحو مزيد من التقدم

أنتوني دي باريل

تأتي الضغوط الموجود في الحياة اليومية بطريقة متكررة من الشعور بأن الظروف الحالية لا يمكن التحكم فيها. فالشعور بالعجز والسيطرة عليك يمكن تقويتها (تدعيمها) برؤية أكوام وأكوام من الورق وإلا التحول لوجود فوضى في حياة الفرد الجسمية. وبالمثل - ففي لحظة ما - يمكن أن يتغير شعور بالخضوع فجأة لشعور بالسيطرة وصفاء القلب عندما يتم محو الفوضى من بيئة الفرد الجسمية.

ولسوء الحظ فعندما تبدأ في الشعور بالتعب الجسمي والعاطفي فيتم استهلاك طاقتك بواسطة الصعوبات التي تتدخل في التوافق مع الحاجات المتزايدة، التي يتم وضعها على وقتك وطاقتك. من الممكن أن يكون ذلك أكثر تحديًا لإيجاد الوقت والطاقة التي تمكن من إزالة أكوام الفوضى التي تراكمت على بيئتك المادية. ولهذا السبب فإن من الضروري الالتزام بإزالة الفوضى المادية في بيئتك المادية على أساس يومي متناسق.

وتحتاج نفس طريقة تنظيم أفكارك ومشاعرك - كما تم ذكره في «الخطوة الأولي» إلى أن تكون مستخدمة عند التأمل في كيفية ومكان البدء في «تنظيم بيئة الفرد المادية»؛ وبتراكم الفوضى بمرور الوقت فيجب أن تفهم بأن الحاجة تزيد إلى مقدار معين من الوقت لتنظيم بيئتك المادية. ولذلك فإنه من الأفضل بالنسبة لك أن تبدأ في الالتزام بتنظيم بيئتك المادية لخمس دقائق لمدة خمسة أيام متتالية.

وفي البداية فسوف يسمح ذلك لك بالشعور الفوري للتحقيق الشخصي. ثانيًا وكما ذكرنا في القانون السادس: «يسمح تطوير التوقعات الواقعية للفرد بوضع أهداف واقعية» فذلك سوف يسمح لك بوضع أهداف واقعية كمحاولة لوضع شعور بالفراغ الفسيح والطاقة الإيجابية في بيئتك الجسمية.

ومن الممكن أن يكون الوجود المادي للعائلة والأصدقاء أو منظم محترف لمساعدتك عندما تشعر بسيطرة الفوضى المادية هو التوقع الوحيد للبدء بأكثر من خمس دقائق يومياً، وإلا فلا تورط نفسك في محاولة تحقيق المزيد على الفور، وأكثر من ذلك فلتكن راضيًا عن اتخاذ خطوات صغيرة لتحقيق بعض الشعور من التقدم، وبحصولك على الثقة والشعور بالفاعلية فقم بتزويد مقدار الوقت الذي تقضيه كل يوم لتنظيم بيئتك المادية بصورة معقولة. فإنه من السهل فهم سبب مجادلة بعض الأفراد بشأن المنطقة الأكثر أهمية لبدء التنظيم وهي المنطقة التي تمتلك القدر الأكبر من الفوضى أو التي تسبب القدر الأكبر من الضغوط في حياة الفرد.

ومع ذلك فأنني أنصح باختيار حجرة أو مكان في بيتك أو مكتبك يمثل ضغطًا أقل أو الأسهل لتنظيمه لكي تشعر بالثقة.

وبعد ذلك فبعد أن تشعر بالنجاح في إزالة الفوضى من حجرتك أو مكانك فابدأ بتطبيق هذه الإستراتيجية على كل حجرة أو منطقة بالتدرج.

وعلى نفس القدر من الأهمية فبمجرد قيامك بتنظيم بيئة منزلك أو عملك بالكامل فإنه من الضروري بالنسبة لك أن تلتزم بوضع وقتًا يتراوح بين ١٥ أو ٣٠ دقيقة على الأقل ـ ليوم أو يومين في الأسبوع لتنظيم بيئتك المادية (المنزل والمكتب).

وسوف يضمن وضع خطة للصيانة والمنع عدم تعرضك لسيطرة أكوام الفوضى مرة أخرى. وهذا يتطلب الانضباط والقبول بأن الحفاظ على التوازن يعتبر عملية مستمرة.

وتعتبر فلسفة الالتزام بخمس دقائق يومية ذات تعلق أكبر وذلك بسبب العلاقة المشتركة التي توجد بين تنظيم أفكار الفرد ومشاعره وتنظيم بيئة الفرد المادية. فإنهم يؤثرون في بعضهم البعض بطريقة مباشرة. وبالرغم من وجود بعض الأفراد الموهوبين بطريقة استثنائية والذين يمتلكون القدرة على التصرف بمستويات أعلى مع البيئة المادية غير المنظمة أو الأفكار والمشاعر غير المنتظمة، فلا ينطبق ذلك على كثير من الأفراد. وبمرور الوقت فالكثير من الأفراد لا يمتلكون القدرة على تزويد نموهم العاطفي والروحي والشعور بالتوازن والإنسانية بدون تقوية هذه المناطق. ويرجع ذلك إلى ـ على المدى الطويل ـ قدرة الفرد على الارتباط روحيًا وعاطفيًا بدرجة التزم بها لتطوير الانضباط اللازم لممارسة عادات صحيحة في جميع مجالات حياته / حياتها اليومية (سواء عقليًا، جسميًا، شخصيًا واحترافيًا).

فنزيد الحاجة إلى الخطوات التدريجية لتحقيق التوازن والإنسانية في حياتك الشخصية والحرفية. وكنتيجة لذلك فإذا شعرت بسيطرة الفوضى التي تراكمت على بيئتك الجسمية فلتكن أمينًا مع نفسك بشأن كيفية شعورك. وعند الحاجة فلتطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو استعن بمنظم محترف (انظر «للمصادر الإضافية»). وأيضًا فتعتبر قراءة الكتب الخاصة بالتنظيم والترتيب الشخصي مصدرًا آخر متاحًا.

وفي حالة اعتراض بعض المنظمين المحترفين على تخزين المتعلقات الشخصية والأشياء الأخرى لتاريخ متأخر سيوجد به وقت مناسب لوضع الأشياء، فقد قمت باستخدام هذه الإستراتيجية بصفة شخصية وبالقيام بذلك، فبكل بساطة وضعت أكوامًا من العناصر غير المنظمة والمتعلقات الشخصية التي لم تعد مستخدمة حاليًا في صناديق وحجرات ممتلئة، وبالرغم من كونها حلًّا مؤقتًا فقد أعطتني هذه الطريقة في وقت من الأوقات الشعور بالراحة والقدرة المتزايدة للتركيز بطريقة أكثر فعالية على الأولويات الحالية في حياتي الشخصية والحرفية.

وبطريقة مماثلة فقد وفرت لي هذه الطريقة شعورًا بالفراغ المفتوح في بيئتي المادية مما جعلني أشعر بقدر أكبر من الاسترخاء والراحة، ولحسن الحظ فقد مارست الانضباط بالفعل في الالتزام بالتاريخ والوقت الذي وضعته للعودة لأكوام الفوضى المخزنة وأقوم باسترجاع عملية تنظيم بيئتي المادية.

وإليك الخرائط والجداول لكي تقوم بتسجيل تقدمك في تنفيذك خطة مبدئية وخطة صيانة لتنظيم بيئتك المادية في المنزل أو العمل (انظر أيضا إلى الملحق [و]).

ومع ذلك فيوجد هناك سؤلان ضروريان يجب أن توجههما إلى نفسك قبل البدء في العمل الفعلي لتنظيم بيئتك المادية، وهما:

١- ما هو الوقت الذي يناسبك في يومك لكي تركز طاقتك على تنظيم بيئة منزلك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

٢- ما هو المكان أو الحجرة في منزلك أو مكتبك وستقوم بتركيز وقتك وطاقتك فيه لتنظيم بيئتك المادية؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

خطة مبدنية

لتنظيم بيئتك المادية



(شخصية كانت أو مهنية (حرفية))

لا	نعم	خمس دقائق يوميًا
		اليوم الأول
		اليوم الثاني
		اليوم الثالث
		اليوم الرابع
		اليوم الخامس

خطة الصيانة

لتنظيم بيئتك المادية

الوقت المحدد: الثامنة صباحاً

الأيام المحددة في الأسبوع (يومين): الاثنين والخميس

الأسبوع الأول:

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
			نعم			اليوم الأول - الاثنين
لا						اليوم الثاني - الخميس

الأسبوع الثاني

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
			لا			اليوم الأول الاثنين
نعم						اليوم الثاني الخميس

الأسبوع الثالث

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
			نعم			اليوم الأول الاثنين
نعم						اليوم الثاني الخميس

خطة الصيانة

لتنظم البيئة المادية (للقارئ)

الوقت المحدد:- صباحًا / مساءً

الأيام المحددة في الأسبوع (٢): ....

الاسبوع الاول :

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الاسبوع الثاني :

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الاسبوع الثالث :

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الخطوة السادسة

إحاطة النفس بالأشخاص والأماكن والأشياء الإيجابية

تقوم الفوضى العقلية والعاطفية والمادية باستهلاك طاقة الفرد وقدرته على تدعيم التوازن. وبالنسبة لضرر كثير من الأفراد فمن الممكن أن تمثل العلاقات غير المنظمة عقبة أمام النمو الشخصي والتوازن والإنسانية. ومع ذلك فيوجد هناك عدد قليل من الأشخاص يأملون في أن يمتلكوا الأمانة أو يفحصوا التأثير السلبي بكل حرص العلاقات التي تأخذ طاقة أكبر مما يعطونه للفرد.

وتعتبر القدرة على تقليل الضغوط في الحياة بطريقة خاصة هي النتيجة المباشرة لمبلغ الاختبارات الواعية التي يتم اتخاذها على الأساس اليومي. وهذا يتضمن القيام بجرد شخصي من فترة لأخرى والأوقات الحرجة في حياتك وذلك لإعادة تقييم أهدافك الشخصية والحرفية وقيمك ومعتقداتك. فيعتبر تعلم وضع حواجز صحيحة مع العائلة والأصدقاء (والتي تمكن من تعلم كيفية ووقت الرفض) عملية أكثر تحديًا ومعانة.

يتنافس كثير من الأفراد مع شعورهم الشديد بالذنب عندما يتعرضون لمطالب الوقت والطاقة وحتى المال المستمرة. ويرجع ذلك في الغالب إلى حقيقة أن كثير من الأشخاص يعتقدون بأنهم لابد وأن يرغبوا في التضحية بأي شيء وبكل شيء للأشخاص الذين يحبونهم مهما كانت الظروف أو العواقب، ومع ذلك وبدون إدراك فمن الممكن أن يكون الفرد مسيطرًا عليه من جانب معتقداته أو معتقداتها الشخصية ويفشل في عدم إدراك مشاركة العائلة والأصدقاء لنفس القيم أو الانضباط، وكنتيجة لذلك فإنهم لا يريدون القيام بنفس التضحيات والاتفاقات في المقابل.

ويعتبر المجهود الهائل مطلوبًا في التمييز بين العلاقات التي تقوم باستهلاك طاقتك وتلك التي تقوم بتحفيزك ودفعك. يعتبر الوعي الذاتي والأمانة مع النفس مكونات ضرورية واتفاق الآراء فيجب عليك التعرف على ذلك وقبوله (يشبه ذلك تغيير العادات السيئة)، وسوف - بمرور الوقت - تقوم بتطوير نظام من التوقعات الناتجة عن الخبرات الماضية. فبتركيز وعيك الذاتي وتزويد شعورك الشخصي بالمسئولية والانضباط فسوف تصبح أكثر فعالية في تحديد الحدود الضرورية للعلاقات السليمة وتتعلم تدعيم هذه الحدود بمجرد ترسيخها.

ويعتبر التزام الفرد الواعي بإحاطة نفسه / نفسها بالأشخاص،

الأماكن والأشياء الإيجابية لخطة محدودة في الحياة. حيث يعتبر محور أساس روحي يقوم بتخصيص محاولة قبول المسئولية الكاملة لرسم (تحديد) مسار الحياة شخصيًا وحرفيًا. ثم تصبح هذه اللحظة المحددة فيما بعد التزامًا لا يمثل استسلامًا للضغوط الاجتماعية أو البيئية (أي الضغوط لشراء سيارات، منازل، ملابس معينة أو مصاحبة أفراد متشابهين أو يحبون أنفسهم).

وفي النهاية فإنه يمثل فترة انتقالية في الحياة التي يحصل فيها الفرد على شعور متجدد بالوضوح الخاص بمعتقداته أو معتقداتها وقيمه، وذلك باكتشاف واعتناق (تبني) الشجاعة والقوة بطريقة كاملة والمطلوبة لاتباع الطريق المتميز.

فلتأخذ لحظات قليلة لوضع قائمة من الأشخاص الإيجابيين والأماكن والأشياء التي تعطيك الطاقة وتحفزك. ثم بعد ذلك قم بمجهود واعي لتزويد مقدار الوقت الذي تقضيه محاطًا بهؤلاء الأشخاص والأماكن والأشياء الإيجابية.

قائمتي الشخصية الخاصة بالأشخاص والأماكن والأشياء الإيجابية:

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

الخطوة السابعة

تطبيق وجمع الخطوات السابقة معًا

إنه من الأفضل لك أن تجتاز طريقك إلى نهاية هذا الكتاب. أولًا فقد تم إعادة تأكيد شعورك بالثروة الذاتية والقيمة الشخصية وذلك بقراءة القوانين السبعة لإدارة الضغوط. وبقراءة هذا الكتاب وبإكمال التمارين المكتوبة فإنك قد قمت بتقوية مستوى التزامك بتحقيق وتدعيم حياة من التوازن والإنسانية. وتلقيت شعورًا أعلى من المسئولية الخاصة بنموك الشخصي ومن أجل تحقيق الحياة الشخصية والحرفية التي تتطلع إليها وترغب فيها بشدة.

ويأتي التحدي الأكبر الآن من تحقيق خطة إدارة فعالة للضغط بطريقة متناسقة. ومع ذلك فينبغي أن يكون قلقك منخفضًا. حيث تم إعطاؤك الأدوات الضرورية لكي تكون ناجحًا في تدعيم التوازن في حياتك الشخصية والحرفية. فيمكنك مراجعة «القوانين السبعة» على سبيل المثال في أي وقت وذلك لتحديد مخاطرتك بأي من القوانين التي من الممكن أن تقوم بتحديد قدرتك على تقليل الضغوط.

ويتم تزويدك بأداة جرد لتقييم أثر بيئة عملك على مستوى

الضغوط أيضاً، وبالإضافة إلى ذلك فيمكن إعادة الخطوات السبعة لتطوير وتحقيق خطة فعالة لإدارة الضغوط، مرات كثيرة عند الحاجة أو عندما يتم تقديمها مع تحديات الحياة الجديدة مثل نقل الوظيفة، إعادة العمل أو فقدان شخص محبوب.

ويعتبر مستواك المدعم من الالتزام «بالقوانين السبعة» والخطوات السبعة العنصر الضروري لتأكيد نجاحك في تقليل الضغوط في حياتك الشخصية والحرفية. فلتتغلب على أي إحجام (كره) من الممكن أن تصل إليه ـ عند الحاجة في الغالب ـ لأي جزء من هذا الكتاب في المستقبل.

قم باستخدام الجداول التي يتم تزويدها لك في الملحقات لكي تقوم بتسجيل نجاحك وتحقق «أهداف إدارة جديدة للضغط» . وحتى عند الشعور بفشل في هدف أو قانون من إدارة الضغوط فلتستغل فرصة تركيز طاقتك بأكملها على تحقيق هدف واحد أو قانون واحد في وقت ما في حياتك اليومية قبل نقل انتباهك؛ فقد قام المشتركون في ورش العمل، محترفي العمل الاجتماعي وعملائهم باستخدام وتطبيق فلسفة وتقنيات قوانين الإدارة السبع للضغط بنجاح في حياتهم اليومية.

فإنني آمل أن يزداد مستوى وعيك عن طريق قراءة هذا الكتاب وتبدأ في التعرض لمستويات منخفضة بالفعل من الضغوط في حياتك الشخصية والحرفية.

محيط الحياة الداخلي

يتدفق محيط الحياة من خلال روح

الإنسان.

فقد وصل عمق روحي إلى عمق المحيط.

في تلك المكان يوجد سلامي الداخلي.....

في روحي.

وبمعرفة خضوعك لإدارة القدر المقدس

لدرجة ارتباطك بهذا المصدر من الروحانية

والسلام والتوازن.

وذلك للشعور باللحظة والشعور بما أراه بطريقة مادية

والشعور روحيًا بالأشياء الظاهرة....

لدرجة أن السلام يوجد ليس في الأشياء

ولكن في محيط الحياة

الخاص بالروح والذي يجري (يتدفق) بداخلي.

انتوني دي باريل



الملحق (أ)

أسئلة استكشافية للذات

هل تسترجع أسعد لحظة في حياتك؟

إذا كانت الإجابة بنعم فما هي العوامل التي ساعدت على شعورك بالسعادة في أثناء تلك اللحظة؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل يوجد هناك أي تغييرات معينة في سلوكك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

إذا كانت الإجابة نعم فما هي هذه التغييرات؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

ما هي المدة التي لاحظت فيها حدوث تلك التغييرات المهمة في سلوكك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل تشعر بأنك تعيش في الماضي أو المستقبل أو الحاضر؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل تركز أفكارك اليومية على الماضي أو المستقبل أكثر من اللحظة الحالية؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل تثق في قدرتك على اتخاذ القرارت المهمة؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

إذا كانت الإجابة لا فمتى شعرت بعدم الثقة في اتخاذ القرارات؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل وجد هناك تأخر معين في عدد المهام المنجزة في المنزل أو العمل؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

فإذا كانت الإجابة بنعم فمتى بدأ هذا التأخر في الحدوث؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل واجهت أي انخفاض معين في مستوي طاقتك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

فإذا كانت الإجابة بنعم فمتى بدأت تشعر بانخفاض معين في مستوي طاقتك.

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل يوجد هناك أي شعور متكرر أو مترابط بالخوف أو الإحباط من عدم قدرتك على الإنجاز - لدرجة وجود مهام غير مكتملة ويجب عليك القيام بتحقيقها بالفعل؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل يوجد هناك فوضى إضافية في منزلك/ بيئة عملك؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل يخبرك أصدقاؤك، أقاربك وأحباؤك باستمرار بأنك مضغوط؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....

هل تشعر بالخجل لطلب المساعدة أو إعادة التنظيم؟

✍ ....

✍ ....

✍ ....

✍ ....



الملحق (ب)

خطة الصيانة لتنظيم الأفكار

قم بتحديد يومين في الأسبوع: ___ صباحًا / مساءً

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	يوم الأسبوع	
							الوقت المحدد



الملحق (ج)

خطة الصيانة لتنظيم الأفكار

قم بتحديد يومين في الأسبوع: ____ صباحًا/ مساءً

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	يوم الأسبوع	الوقت المحدد

استقصاء

لقياس الضغوط في أماكن العمل

الدرجة	سبعة عناصر رئيسية للتغيير الأساسي من المعهد القومي للمهنة والأمان والصحة (NIOSH)
	١ مسايرة عبء العمل لقدرات العمال ومصادرهم.
	٢ تصميم الوظائف لكي توفر المعنى والإنعاش وفرص للعمال لاستخدام مهاراتهم.
	٣ تحديد أدوار العمال ومسئولياتهم بوضوح.
	٤ إعطاء العمال فرصًا للمشاركة في القرارات والأحداث التي تؤثر على وظيفتهم.
	٥ تحسين الاتصال، قم بتقليل الشك فيما يتعلق بتطوير الوظيفة وعملاء التوظيف المستقبليين.
	٦ توفير فرص للتفاعل الاجتماعي بين العمال.
	٧ وضع جداول العمل التي تتفق مع المتطلبات والمسئوليات خارج الوظيفة.

الدرجة	ثمانية عوامل تتعلق برضا الوظيفة والتفعيل المؤثر في مكان العمل - ألبرشت، كارل، مانجر: نصائح عمل لك. نيويورك سيمون، شوستر ١٩٧٩ ص ١٣٩
	١ عبء العمل.
	٢ العوامل المادية.
	٣ حالة العمل.
	٤ المسئولية.
	٥ تنوع المهمة.
	٦ الاتصال البشري.
	٧ التحدي المادي.
	٨ التحدي العقلي.



الملحق (د)

خريطة الأنشطة الإضافية الأسبوعية والشهرية

الأنشطة الأسبوعية المنهجية الإضافية وغير المنهجية

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
						.١
						.٢
						.٣
						.٤
						.٥
						.٦
						.٧
						.٨
						.٩
						.١٠

ديسمبر	نوفمبر	اكتوبر	سبتمبر	اغسطس	يوليو	يونيو	مايو	ابريل	مارس	فبراير	يناير	
												١.
												٢.
												٣.
												٤.
												٥.
												٦.
												٧.
												٨.
												٩.
												١٠.

النشاط الأول: ....

النشاط الثاني: ....

النشاط الثالث: ....

النشاط الرابع: ....

النشاط الخامس: ....

النشاط السادس: ....

النشاط السابع: ....

النشاط الثامن : ....

النشاط التاسع: ....

النشاط العاشر : ....

الأنشطة الشهرية

المنهجية الإضافية وغير المنهجية

النشاط الأول: ....

النشاط الثاني: ....

النشاط الثالث: ....

النشاط الرابع: ....

النشاط الخامس: ....

النشاط السادس: ....

النشاط السابع: ....

النشاط الثامن : ....

النشاط التاسع: ....

النشاط العاشر : ....



الملحق (هـ)

جدول لإدارة أهداف الضغوط

الأسبوع:

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الهدف ١						
الهدف ٢						
الهدف ٣						
الهدف ٤						
الهدف ٥						
الهدف ٦						
الهدف ٧						
الهدف ٨						
الهدف ٩						
الهدف ١٠						

الملحق (و)

خطة الصيانة لتنظم البيئة المادية

الوقت المحدد: صباحًا / مساء

الأيام المحددة في الأسبوع (٢):

الأسبوع الأول

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الأسبوع الثاني

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الأسبوع الثالث

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

خطة الصيانة الحرفية لتنظيم البيئة المادية

الوقت المحدد: .... صباحًا / مساء

الأيام المحددة في الأسبوع (٢): ....

خطة الصيانة لتنظم البيئة المادية(للقارئ)

الوقت المحدد : صباحًا / مساء

الأيام المحددة في الأسبوع (٢): ....

الأسبوع الأول:

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ - ٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الأسبوع الثاني

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الأسبوع الثالث

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	١٥ -٣٠ دقيقة في اليوم
						اليوم الأول
						اليوم الثاني

الملحق (ز)

نموذج التحكم في العناية الذاتية

الأنشطة المنهجية الإضافية	الحمية الصحية	كمية النوم المناسبة	خمس دقائق منفردا	
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

«الحكمة طائر والقلم صياد»



إذا أعجبتــــك عبــــارة أو فكـــــرة ... أو أحببـــت أن تضـــيف رأيًـــا أو ملاحظـــة فاكتبها وعد إليها فيما بعد....



المراجـــع

Albrecht, Karl. *Stress and the Manager: Making it Work for You.* New York: Simon & Schuster, 1979.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization: Use the Power of Your Imagination to Create What You Want in Your Life.* Berkeley: Nataraj Publishing, 2002.

Goldway, Elliott M., ed. *Inner Balance: The Power of Holistic Healing: Insights of Hans Selye, of Elisabeth Kubler-Ross, of Marcus Bach and others.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.

Murphy, Joseph. *The Power of Your Subconscious Mind.* New York: Bantam Books (Reward Books), 2000.

National Institute for Occupational and Safety and Health (NIOSH) *Stress at Work Publication No. 99-101.* NIOSH, 1995

National Institute for Occupational and Safety and Health (NIOSH) *Working with Stress Publication No. 2003-114d* [DVD]. NIOSH, 2002.

Orman, Suze. *The Courage to be Rich.* New York: Riverhead Books, 2002.

Orman, Suze. *The Laws of Money: 5 Timeless Secrets to Get Out and Stay Out of Financial Trouble.* New York: Free Press, 2004

Parnell, Anthony D. *Healing through Writing: A Journaling Guide to Emotional and Spiritual Growth.* Lincoln, NB: iUniverse, 2005.

Selye, Hans. *Stress without Distress.* Philadelphia: Lippincott, 1974.

Selye, Hans. *The Stress of Life.* McGraw-Hill Book Company, 1956.

Wood, Samuel E., Ellen Green Wood and Denise Boyd *Mastering the World of Psychology.* Upper Saddle River, NJ: Pearson Education Inc., 2004.







- هل تريد تعلم 7 خطوات بسيطة لتطوير خطة فعالة لضبط إدارة الضغوط النفسية؟
- هل تبحث عن 7 مفاتيح لقوانين حفظ التوازن في حياتك اليومية؟
- هل تريد زيادة الإنتاجية في حياتك المهنية والشخصية؟

كتاب عملي مصمم لتحدي القراء للتدريب على القراءة واكتشاف الذات على أساس يومي كوسائل لتفعيل ضبط الإدارة.

كتابات متنوعة من التمرينات قدمت خلال هذا الكتاب لتساعد القراء في التعرف على مفتاح مناطق الضبط وتوظيفها في ضبط الخطة الكتابية للإدارة الضغوط النفسية في الحياة الشخصية والعملية.

القوانين الـ 7 لإدارة الضغوط تعرفك على 7 قوانين و إرشادات عملية لحفظ التوازن الشخصي والمهني في حياة الأفراد.

الضبط عبارة عن تحدٍ يومي مقدم بواسطة كل الأشخاص في حياتهم الشخصية والمهنية.

القوانين الـ 7 أداة ممتازة لتقوية الأشخاص ليكونوا فعالين في تطوير وتنمية العادات اليومية للمعيشة، هذا التطور السريع، المتوازن، البنية الجيدة، يوفر خريطة الطريق لمخاطبة الاحتياجات العقلية والجسمية والروحية للشخص بثبات



مكتبة الشقري للنشر والتوزيع

المملكة العربية السعودية - العليا

Email:tarek@bookstores1.com
alshegrey@bookstores 1 .com





الشقري
ALSHEGREY
للنشر والخدمات الجامعية المتطورة